



## Checkliste Verreisen mit Kind

Die ersten Reisen mit Kind sind eine richtige Herausforderung für Eltern. Organisationstalente und gelassene Menschen haben da sicher einige Vorteile. Wie auch immer, Reisen mit Kind bedeutet, dass sie sich auf das Kind einstellen müssen. Dauerfahrten ohne Pausen und ihr zurechtgelegter Pinkelpausenplan werden bestimmt nicht aufgehen. Ein Kind soll maximal zwei Stunden ohne Pause im Auto sitzen und wenn es mal muss, dann muss es eben. Der neue Befehlsgeber ist das Kind. Besonders wichtig ist, dass sie immer genug zum Trinken dabei haben. Viele Kinder leiden unter der Reiseübelkeit. Sobald sie bemerken, dass ihrem Kind übel ist, legen sie eine Pause ein und bewegen sie sich mit dem Kind im Freien. Bei der Autofahrt sollten sie darauf achten, dass der Kindersitz so platziert ist, dass das Kind nach Vorne raus sehen kann. Es gibt auch Medikamente gegen die Übelkeit, wenn ihrem Kind bei jeder längeren Reise übel wird, sollten sie darauf zurückgreifen bzw. sich in der Apotheke beraten lassen. Achten sie auch darauf, dass ihr Kind im Auto keiner direkten Sonne ausgesetzt ist (Sonnenblenden).

### Diese Dinge sollten sie im Auto griffbereit haben:

- Ausreichend Getränke
- Genügend zum Essen (Obst, Brote, Kekse, Süßigkeiten)
- Hygienebeutel (Feucht- und Taschentücher, Windeln, etc.)
- Unterhaltung für das Kind (Hör- und Bilderbuch)
- Unterhaltung für sie und das Kind (Musik-CDs, etc.)
- Lieblingskuscheltier
- Müllbeutel für Abfall

### Für Reisen empfiehlt es sich auch folgende Dinge mitzunehmen:

- Impfpass
- Allergiker-Ausweis (sofern Allergien vorhanden sind)
- Spezielle Medikamente für das Kind (gegen Reiseübelkeit oder Allergien, etc.)
- Reiseapotheke (Wund- und Heftpflaster, Mullbinden, Desinfektionsmittel, Schmerz- und Fiebermittel, Augen- und Nasentropfen, Medikament gegen Durchfall, Hustensaft, Schere, Pinzette)
- Fieberthermometer
- Wärmeflasche und Kühlkissen
- Wasserkocher
- Kräutertees
- Insektenschutz- und Sonnenschutzmittel
- Tasche mit Spielzeug
- Liste mit Notfall-Nummern
- Etwas Bargeld
- Bei einer Reise ins Ausland: Mobiltelefon, das dort funktioniert sowie Reisepässe und bei Schwangeren Mutter-Kind-Pass nicht vergessen