

Merkblatt: Babys auf Reisen

Essen & Trinken für unterwegs

Um Ihrem Baby, aber auch Ihnen selbst das Reisen so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten, sollten Sie schon im Vorhinein sorgfältig planen, wie viel und welche Art an Reiseproviant Ihr Sprössling benötigen wird.

Die mitgenommene Menge an Essen und Trinken sollte sich immer nach der Dauer der (An-) Reise und natürlich am Alter des Kindes orientieren. Nehmen Sie lieber etwas mehr mit, um für eventuelle Notsituationen, wie z.B. Verspätungen von Zug oder Flugzeug, Stauzeiten, oder auch große Hitze, gerüstet zu sein.

Babys brauchen besonders an heißen Tagen und bei trockener Luft (auch bei Fieber oder Durchfall) viel Flüssigkeit. Nehmen Sie daher ausreichend Getränke (Wasser oder spezielle Baby-Tees) mit.

Was soll mit?

Stillen ist auf Reisen wahrscheinlich die bequemste Möglichkeit für Mutter und Kind, denn Sie müssen dafür nichts vorbereiten oder tragen. Bedenken Sie aber, dass Babys zum Trinken Ruhe benötigen, was speziell im Flugzeug oder Zug problematisch sein kann.

Sollten Sie nicht mehr stillen, nehmen Sie unbedingt bereits gewohnte und bekannte Nahrungsmittel mit, um Ihrem Kind gegebenenfalls ein Milchfläschchen, einen Brei oder einen Tee zubereiten zu können. Vergessen Sie dabei nicht auf:

- Milchpulver und Breie zum Anrühren (eventuell vorportioniert)
- abgekochtes Wasser in einer Thermoskanne und kaltes abgekochtes Wasser, um später das Fläschchen richtig temperieren zu können (siehe Merkblatt „Kleines 1x1 des Zufütterns von Flaschenkost“)
- Babygläschen in Alu gewickelt und im Thermo Bag (bei kurzer Reisezeit von max. 1 Stunde)
- Zwischenmahlzeiten (siehe Merkblatt „Knabberereien im Säuglings- und Kleinkindalter“), wie z.B. Maisstangerl oder Hirsebällchen

Denken Sie auch an eventuelles Zubehör, wie einen Adapter für Steckdosen, Fläschchenwärmer, Sterilisator, Löffel, Flaschenbürste, Babyfläschchen, Sauger, Verschlüsse usw. Fertigen Sie schon während der Reiseplanung eine Checkliste an, um nichts zu vergessen.

Unterwegs mit dem Auto oder mit dem Zug

- Aufgrund der trockenen Luft im Auto sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! Seien sie immer für einen eventuellen Stau gerüstet, bzw. planen Sie auch etwaige Zugverspätungen mit ein!
- Nehmen Sie genügend Reserven an stillem Babywasser bzw. abgekochten Leitungswasser in einer Thermoskanne mit um Milchnahrung und Breie anzurühren. Vergessen Sie nicht auf geeigneten Zwischenmahlzeiten!
- Vermeiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung auf Zutaten und Gläschen im Kofferraum! Umwickeln Sie Gläschen am besten mit Alufolie oder transportieren Sie diese im Thermo Bag. (nur bei kurzen Reisezeiten von max. 1 Stunde!)
- Füttern Sie Ihr Kind am besten schon vor der Abfahrt!
- Legen Sie generell während der Autofahrt mindestens alle zwei Stunden eine halbstündige Pause ein und pausieren Sie unbedingt bei starker Mittagshitze, wenn ohne Klimaanlage!

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU37479108 | DVR: 0953121130398

Unterwegs mit dem Flugzeug

- Um den unangenehmen Druck in den Ohren auszugleichen, sollten Sie Ihr Baby während Start und Landung stillen oder ein Trinkfläschchen bzw. den Schnuller geben! Die Schluckbewegungen helfen beim Druckausgleich.
- Geben Sie dem Baby aufgrund der geringen Luftfeuchtigkeit im Flugzeug möglichst oft zu trinken! Ein 0,9-prozentige Kochsalzlösung oder bei stillenden Müttern etwas Muttermilch zum befeuchten der Schleimhäute kann auch Abhilfe schaffen.

Was darf man mit an Bord nehmen?

Seit der neuen EU-Verordnung ist die Mitnahme von Flüssigkeiten im Handgepäck bei Flügen ab Flughäfen im EU-Raum, sowie Norwegen, der Schweiz und Island genau geregelt und limitiert. Medikamente, Baby- und Spezialnahrung, die während des Fluges im Handgepäck benötigt werden, können auch außerhalb des 1-Liter-Plastikbeutel transportiert werden. Sie müssen diese aber dem Sicherheitspersonal separat vorlegen und gegebenenfalls die Notwendigkeit begründen. Die Mitnahme von Babygetränken, Babynahrung, Babyflasche usw. ist also für die Dauer der (Flug-) Reise erlaubt, wenn das Baby mitfliegt. Eventuell können Sie Wasser auch noch nach der Sicherheitskontrolle, im Duty-free-Shop erwerben. Feste Nahrung (z.B. Kekse) dürfen ohne weiteres mitgeführt werden. Babypuder usw. sind im Handgepäck erlaubt. Manche Fluglinien haben Babynahrung an Bord, sollten Sie aber lieber auf gewohnte Produkte zurückgreifen, empfiehlt sich deren Mitnahme bzw. können Sie diese auch vorab bei der Fluglinie anfordern. Auch bezüglich Transport von Kinderwägen und Kindersitzen im Flugzeug empfiehlt es sich vorab bei der betreffenden Airline Informationen einzuholen.

Was ist bei Auslandsreisen zu beachten?

In fremden Ländern herrschen nicht nur andere Ernährungsgewohnheiten, auch die hygienischen Verhältnisse sind nicht immer optimal. Daher sollten Sie sich schon vorab über notwendige Hygienemaßnahmen für Ihr Reiseland informieren.

Um vorzubeugen, dass Ihr Kind an Durchfall erkrankt, ist es gerade bei sehr kleinen Kindern ratsam, die gewohnte Säuglingsnahrung mitzunehmen. Verpacken Sie diese stoß- und drucksicher und lagern Sie diese am Urlaubsort an einem lichtgeschützten Platz. Am besten im Kühlschrank – jedenfalls aber unter 30 °C. Weitere wichtige Vorsichtsmaßnahmen:

- Kaufen Sie für die Zubereitung der Säuglingsnahrung Trinkwasser in Flaschen!
- In manchen Ländern werden diese Trinkwasserflaschen wiederbefüllt. Achten Sie auf den Verschluss und kochen Sie das Trinkwasser möglichst immer ab!
- Verwenden Sie rohes Obst und Gemüse nur geschält!
- Fisch und Fleisch sollte immer durchgegart sein!
- Verzichten Sie auf Eiswürfel und Speiseeis!
- Bei Durchfall: Bieten Sie Wasser oder verdünnten Obstsaft mit Salz an und lassen Sie sich ärztlich beraten!

Buchtipps:

„Essen & Trinken im Säuglingsalter“ ISBN 978-3-901518-33-1

(Dieses Buch gibt es auch als e-Book: ISBN 978-3-901518-34-8)

Sollten Sie noch Fragen haben, beantwortet Frau Mag. Hanreich diese gerne unter **01 504 28 29-1**.

Näheres unter: www.hanreich-verlag.at/beratung-eltern.html

© Ingeborg Hanreich Verlag, Stand 2017