

Kinder auf Reisen

Reisen bieten gerade für Kinder eine ausgezeichnete Gelegenheit, fremde Länder und Kulturen zu entdecken. Allerdings braucht es von Seiten der Eltern einige Aufmerksamkeit und Vorsichtsmassnahmen, um die häufigsten Ursachen für Spitaleinweisungen und Todesfälle von Kindern im Ausland wie Verletzungen, Stürze, sowie Verkehrs- und Badeunfälle wirksam zu verhindern. Kinder haben ein höheres Risiko von Tieren gebissen zu werden (Achtung: die Tollwut kommt in vielen Ländern noch vor). Auch das Vergiftungsrisiko, sowie das Risiko an schweren Infektionen zu erkranken sind höher. Impfungen sind ein wichtiges Mittel, um sich vor z. T. schwer und schnell verlaufenden Infektionskrankheiten zu schützen. In Ländern in denen es Malaria gibt, müssen Kinder auf jeden Fall vor dieser potentiell tödlichen Erkrankung geschützt werden (Mückenspray, Kleidung, Moskitonetz, medikamentöse Prophylaxe).

Reiseroute : Je jünger ein Kind, desto schneller können einige Infektionskrankheiten fatal verlaufen. Reisen Sie also mit sehr kleinen Kindern, stellen Sie sicher, dass Sie in relativ kurzer Zeit eine gute medizinische Versorgung erhalten können.

Formalitäten

Visa und Reisepass in der Regel. Ausserdem sollte jedes Kind (beispielsweise in einem Brustbeutel) ein Dokument mit seinem Namen, dem Namen der Eltern und einer Kontaktadresse und Telefonnummer tragen, für den Fall, dass es verloren geht. Nehmen Sie eine Kopie des Impfausweises. Günstig ist ein kurzer englischer Bericht des Kinderarztes, der eventuelle Medikamente sowie Erkrankungen auflistet.

Im Flugzeug

Die Unterschiede im Kabinendruck können insbesondere beim Landeanflug zu Ohrenschmerzen führen. Um diesem Problem vorzubeugen, geben Sie Ihrem Baby den Schnuller oder etwas zu trinken (eine Flasche oder stillen Sie es). Ältere Kinder können Kaugummi kauen. Falls das Kind eine Mittelohrentzündung oder starken Schnupfen hat, sollten Sie ärztlichen Rat suchen, denn dann könnte eine lokal abschwellende Therapie mit Nasentropfen sinnvoll sein. Gesunde Neugeborene können ab der zweiten Lebenswoche fliegen (oder vorher mit ärztlichem Zeugnis). Viele Fluglinien haben ein Kinderbett für lange Flugreisen. Sie können in der Regel auch einen Autokindersitz mitnehmen, wenn Sie dies vorher ankündigen. Melatonin oder Schlafmittel (die bei Kindern sowohl eine zu tiefe Sedation, als auch paradoxe Erregungszustände verursachen können) sind nicht geeignet.

Impfungen: Die Basisimpfungen sollten überprüft und wenn nötig aufgefrischt werden (s. "*Impfungen*"). Je nach Reiseziel und geplanter Aufenthaltsdauer können auch andere Impfungen empfehlenswert sein (bsp. Hepatitis B, Gelbfieber, Typhus, Tollwut). Wenn Ihr Kind schon in den Kindergarten oder die Schule geht, kann es ab dem Alter von einem Jahr sinnvoll sein, es gegen Hepatitis A zu impfen, um es selber, aber auch die anderen Kinder und Ihre Familien nach der Rückkehr vor einer Infektion zu schützen.

Durchfälle

Kinder dehydrieren besonders schnell, insbesondere, wenn sie zusätzlich zum Durchfall erbrechen, Fieber haben, oder es heiss ist. Je jünger ein Kind, desto grösser die Gefahr, dass grosse Flüssigkeitsverluste nicht kompensiert werden können. Es ist ausgesprochen wichtig, dass man sie dazu bringt, so häufig wie möglich etwas zu trinken, wenn nötig kleine Mengen (beispielsweise mit einem Löffel) einer Rehydratationslösung. Eine solche Lösung können Sie selber herstellen, indem Sie einen Liter Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Salz und acht gestrichenen Teelöffeln Zucker mischen.

Prävention: Waschen Sie die Hände Ihrer Kinder vor dem Essen und nach dem Toilettengang gründlich. In Ländern mit unzureichenden sanitären Einrichtungen vermeiden Sie Leitungswasser ungekochte Nahrungsmittel, Milchprodukte, Eiswürfel, Speiseeis, Salate und Früchte, die Sie nicht selber schälen können. Trinken Sie nur abgekochtes Wasser oder Wasser aus versiegelten Flaschen. Medikamente gegen Durchfall wie Loperamid (Immodium®) dürfen bei Kindern nicht angewandt werden.

Schweregrad: Sie erkennen eine schwere Dehydratation an der Verminderung der Urinproduktion (der Urin ist eher dunkel), sowie an einer Verminderung der Tränenproduktion. Mund und Lippen sind trocken, die Augen liegen tief in den Höhlen, die Fontanellen bei Säuglingen sind eingefallen. Es können Mattigkeit, Schläfrigkeit, Krampfanfälle und ein Bewusstseinsverlust auftreten. Auch Blut im Stuhl ist ein Zeichen einer schweren Erkrankung. Konsultieren Sie in diesen Fällen immer und sofort einen Arzt, da eine so schwere Erkrankung für ein Kind lebensgefährlich sein kann

Malaria

Allen Reisen in Gebiete, in denen es Malaria gibt, erfordern Schutzmassnahmen gegen Mückenstiche, sowie, je nach Reiseziel, die prophylaktische Medikamenteneinnahme, oder die Mitnahme eines Notfallmedikaments für den Fall, dass bei Fieber kein Arzt konsultiert werden kann. Die Medikamentenwahl und Dosierung hängen von Alter und Gewicht des Kindes ab. Es gibt Moskitonetze für Wiegen und Kinderbetten. Kleiden Sie Ihr Kind ab der Abenddämmerung in langärmelige Kleidung, die möglichst viel Haut bedeckt. Benutzen Sie auf unbedeckter Haut Mückenschutzspray, das weniger als 10% DEET enthält (achten Sie auf die Altersbeschränkung durch den Hersteller). Die Einnahme von gegen Malaria wirksamen Medikamenten durch eine stillende Mutter schützt das Kind nicht. Im Falle von Fieber während oder nach der Reise, suchen Sie sofort einen Arzt auf (s. "*Malaria*").

Sonnenschutz und Sonnenstich

Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich gegen Sonnenlicht und anfällig für Sonnenbrände, die das Risiko im Erwachsenenalter an Hautkrebs zu erkranken deutlich erhöhen. Der Sonnenschutz mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 15, gegen UVA und UVB Strahlen), einer Sonnenbrille und einem Sonnenhut ist unverzichtbar. Vermeiden Sie die Sonnenexposition zwischen 10 und 15 Uhr. Kinder unter einem Jahr sollten der direkten Sonneneinstrahlung gar nicht ausgesetzt werden. Nehmen Sie auch auf kurzen Ausflügen oder Wegstrecken Wasser mit und ermuntern die Kinder immer wieder, viel zu trinken. Lassen Sie nie ein Kind alleine im Auto.

Tiere: Die Tollwut wird durch Haustiere und Säugetiere wie Hunde, Affen, Katzen oder Fledermäuse übertragen. Die Erkrankung ist auf der ganzen Welt verbreitet, auch in Städten. Falls sie gekratzt, gebissen oder über verletzte Haut abgeleckt werden, waschen Sie die Haut sofort gründlich mit Wasser und Seife und desinfizieren sie. Stellen Sie sich innerhalb von 24h bei einem Arzt vor, um das Kind impfen zu lassen, denn wenn die Tollwut ausbricht, ist sie auf jeden Fall tödlich - es gibt keine Behandlungsmöglichkeiten - die Impfungen können aber auch nach einem Kontakt die Krankheit wirksam verhindern. Auf Grund Ihrer Unvoreingenommenheit und geringen Grösse, sind Kinder insbesondere durch Bisswunden im Gesicht gefährdet. Eine Impfung im Voraus sollte insbesondere bei längeren Aufenthalten in Betracht gezogen werden.

Auch sollten Sie Ihre Kinder vor Schlangen und Meerestieren schützen. Festes Schuhwerk schützt gegen viele Unfälle, auch am Meer sind Sandalen ein guter Schutz gegen Tierverletzungen und Verletzungen durch umherliegende Scherben oder anderen Müll.

Unfälle: Hotels verfügen häufig nicht über Sicherungen für Kleinkinder. Besondere Vorsicht ist geboten im Hinblick auf Steckdosen, elektrische Anlagen, Treppen, Balkons, Fenster und Schwimmbäder. Falls Ihr Zimmer direkten Zugang zu einem Swimming-Pool oder einer Strasse bietet, verriegeln Sie sorgfältig Türen und Fenster. Markieren Sie durchsichtige Glastüren (beispielsweise mit farbigem Tesafilm oder Lippenstift). Verkehrsunfälle kommen auf Reisen durchaus häufiger vor und können auf Grund des Fehlens von schnellen und adäquaten Rettungsmassnahmen und einer gesicherten Medizinischen Versorgung wesentlich schwerwiegendere Konsequenzen haben. Falls Sie ein Auto mieten stellen Sie einen einwandfreien Zustand des Wagens sicher, (Sicherheitsgurte usw.) und setzen Sie Ihre Kinder immer angeschnallt nach hinten. Kindersitze sind unter Umständen nicht vorhanden, insofern ist es gegebenenfalls sinnvoll Ihre eigenen mitzunehmen.

Vergiftungen: Bewahren Sie Ihre Medikamente in einer Reiseapotheke ausserhalb der Reichweite von Kindern auf. Nützlich ist die Telephonnummer des Vergiftungszentrums Zürich: 145 (im Internet Seite: www.toxi.ch). Tragen Sie im Ausland die entsprechenden Notfallnummern Ihres Urlaubslandes bei sich.

Baden: Beaufsichtigen Sie die Kinder während der gesamten Zeit im Wasser. Eine Schwimmweste ist für Bootsfahrten unverzichtbar. Kinder, die nicht schwimmen können, sollten auch ausserhalb des Schwimmbads immer Schwimmflügel tragen. In den Tropen wird vom Baden in Flüssen oder Seen dringend abgeraten, denn abgesehen von parasitären Erkrankungen, wie der Bilharziose, gibt es unter Umständen gefährliche Wildtiere.

Versicherungen : Stellen Sie sicher, dass Ihre Kranken- und Unfallversicherungen die ganze Familie abdecken und für die Kosten einer Repatriierung aufkommen. Falls nötig schliessen Sie eine gesonderte Versicherung ab.

Safetravel® kann auf keinen Fall den Rat Ihres Arztes, Apothekers oder Spezialisten für Reisemedizin ersetzen, besonders wenn es darum geht, Risikopersonen zu beraten. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder Apotheker Kontakt aufzunehmen. Dieser erstellt für Sie einen persönlichen Impfplan und übergibt Ihnen ausserdem zusätzliches Informationsmaterial. Das ärztliche Rezept kann sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einem Impfzentrum ausgeschrieben werden.