

CHECKLISTE REISEAPOTHEKE mit Baby / Kind

Grundlegendes

☐ Fieberthermometer

Je nach Alter des Kindes ein digitales Fieberthermometer zur rektalen Messung oder ein Ohrthermometer

In der Regel reicht ein digitales Fieberthermometer für Reisen jedoch aus

Empfehlung digitales Fieberthermometer: Domotherm Easy digitales Fieberthermometer (starre Sptize) oder Domotherm Rapid 10s Fieberthermometer (flexible Spitze)

☐ Kinderarztwissen für Unterwegs

Empfehlung: Kinderarzt to go Reisekartenset von LivaKids

Link: <https://livakids.com/collections/kinderarzt-to-go/products/kinderarzt-to-go-reisekartenset>

Im LivaKids Kartenset findest du die 27 häufigsten Symptome und Kinderkrankheiten kompakt erklärt

Außerdem: Medikamenten-Infos, Internationale Notrufnummern und exklusive Videos (per QR-Code auf den Karten erreichbar), in denen der Kinderarzt Dr. Pflugbeil detailliert die wichtigsten Informationen zum jeweiligen Thema erklärt

☐ Kleines Erste Hilfe Set

Empfehlung: Erste Hilfe Mini Bag von helpyourkid

Link: <https://www.helpyourkid.de/erste-hilfe-mini-bag>

In der kleinen kompakten Erste-Hilfe-Tasche findest du alles was du für die Erstversorgung von Wunden gebrauchen kannst - Perfekt für unterwegs!

Inhalt der Erste Hilfe Mini Bag:

Handdesinfektionstuch - 2 Stk:

Zur hygienischen Händedesinfektion

Sterile Mullkomresse 7,5 x 7,5 cm - 2 Stk:

Zum Reinigen, Tupfen oder auf die Wunde legen

Zur Wundversorgung, Stillen von Blutungen, als Auflage für Salben

Elastische Fixierbinde 4 m x 8 cm - 2 Stk:

Zur sicheren Abdeckung von Wunden, Fixierung von Kompressen, zum Anlegen eines Druckverbands

Pflaster 7 cm x 6 cm - 1 Stk

Pflaster 7 cm x 3 cm - 1 Stk

Pflaster 7 cm x 2 cm - 2 Stk

Fingerkuppenpflaster - 1 Stk

Zur Versorgung von kleinen Schnitt- und Schürfwunden oder anderen kleinen Hautverletzungen

Aluminiumbeschichtete Komresse 4 cm x 6 cm - 1 Stk:

Aluminiumbedampfte Schicht verklebt nicht mit der Wunde und ermöglicht somit einen schmerzarmen Verbandwechsel

Geeignet für die Erstversorgung von Verbrennungen / Verbrühungen, Schürfwunden oder anderen Wunden mit Wundsekret

Splitterpinzette - 1 Stk:

Zum Entfernen von Splittern oder anderen Fremdkörpern, wie Splitter, Dornen oder Glasscherben

Zeckenkarte - 1 Stk:

Zum Entfernen von Zecken oder anderen Fremdkörpern

Isotone Natriumchloridlösung 0,9% 10 ml - 3 Stk:

Zum Spülen von Wunden, als physiologische Nasentropfen oder als kurzfristige Alternative zur Zahnrettungsbox (Kleines Gefäß mit Kochsalzlösung füllen und Zahn oder Bruchstück für 30 min sicher aufbewahren)

Medikamentenbecher mit Deckel - 1 Stk:

Kurzfristige Alternative zur Zahnrettungsbox

Dazu Becher mit NaCl 0,9%-Lösung befüllen

Kältesofortkomresse - 1 Stk:

Zum Kühlen von stumpfen Verletzungen, wie Prellungen, Quetschungen, etc.

Ergänzendes

☐ Wunddesinfektionsspray

Ein schleimhautfreundliches Desinfektionsmittel eignet sich zur Wundversorgung nach Stürzen, bei Infektionen, etc.

Empfehlung: Octenisept Wunddesinfektionsspray

☐ Fiebersenker / Schmerzmittel

Anfangs Paracetamol-Zäpfchen 75 mg

Achtung: Säuglinge < 3 Monaten mit Fieber über 38 °C immer ärztlich vorstellen!

Ibuprofen ist ab 3 Monaten geeignet

Es kann zwischen Zäpfchen oder Saft gewählt werden

Wichtig: Medikamentendosierung immer am Gewicht des Kindes anpassen!

Säfte liegen meist als Suspension vor – Gut schütteln vor Gebrauch!

Packungsbeilage zur Häufigkeit und Dauer der Anwendung beachten!

☐ Abschwellende Nasentropfen

Um Symptome einer verstopften Nase zu lindern

Zum Druckausgleich bei einem Flug (dem Kind ca. 30 min vor dem Flug die Nasentropfen verabreichen)

Empfehlung: Anfangs Nasivin Dosiertropfer für Babys, Für größere Kinder

Nasivin Nasenspray für Kleinkinder (ab 1 Jahr) oder Nasenspray Ratiopharm Kinder (ab 2 Jahren)

Packungsbeilage zur Häufigkeit und Dauer der Anwendung beachten!

☐ Elektrolytlösung

Elektrolytlösungen (orale Rehydrationslösungen) helfen bei Magen-Darm-Erkrankungen den durch Durchfall und Erbrechen bedingten Verlust von Wasser, Salzen und Mineralstoffen auszugleichen

Empfehlung: Für Kinder sind Elektrolytlösungen mit Fruchtgeschmack meist angenehmer, z.B. Oralpädon Erdbeere

☐ Antihistamingel, -tropfen oder -tabletten

Gel zur äußerlichen Anwendung: Eignet sich für lokale schnelle Linderung von Hautirritationen und Juckreiz bei z.B. Insektenstichen, allergischem Hautausschlag oder Sonnenbrand

Tropfen oder Tabletten zur oralen Einnahme: Eignen sich zur systemischen Behandlung von z.B. allergisch bedingtem Schnupfen, Juckreiz oder zur Abhilfe bei mehreren Insektenstichen gleichzeitig

☐ Panthenol- bzw. Dexpanthenolsalbe (Wund- und Heilsalbe)

Zur Unterstützung der natürlichen Heilung bei kleineren Hautschäden

Empfehlung: Bepanthen Wund- und Heilsalbe

☐ Sonnencreme / Sonnenschutz

Achtung: Säuglinge möglichst nicht der direkten Sonne aussetzen

☐ Mückenschutz

Viele Mückenschutzprodukte, wie bestimmte Sprays, sind für Babys und Kleinkinder noch nicht geeignet

Neben einem Mückenschutznetz für den Kinderwagen eignen sich für die Kleinsten daher andere alternative Möglichkeiten, wie z.B. pflanzliche Anti-Mücken-Sticker, da hier der direkte Hautkontakt mit dem Produkt nicht nötig ist

Optional / Je nach Alter und Bedarf des Kindes

☐ Hydrokolloidpflaster

Zur Anwendung bei leichten Exsudatwunden oder Blasen

Wirken, indem sie Wundflüssigkeit aufnehmen, ein schützendes Gel bilden und so ein feuchtes Heilungsmilieu schaffen, das die Heilung unterstützt

☐ Selbstkühlendes Hydrogelpflaster

Zur angenehmen Kühlung und Schmerzlinderung bei Beulen, Schwellungen, Prellungen, Insektenstichen oder nach Impfungen

Empfehlung: Klebetier Kühlpflaster

Hinweis: Das Kühlpflaster ist ideal für unterwegs, da es nicht extra gekühlt gelagert werden muss

Im Gegensatz zu einer Kältekomresse muss es auch nicht an die Wunde gehalten werden, da es selbstklebend ist und sich Kinder demnach weiter frei bewegen können

☐ Universalbinde

Vielseitig einsetzbar, auch zur Stabilisierung und Entlastung von Gelenken oder zur leichten Kompression geeignet

☐ Wundschutzcreme

Bei gerötetem Windelbereich (kann auch an anderen beanspruchten Hautstellen aufgetragen werden)

Empfehlung: Wundschutzcreme ohne unnötige Zusatzstoffe und Duftstoffe, z.B. Paediprotect Wundschutzcreme, Lavera Baby & Kinder Wundschutzcreme, Baybies Wundschutzcreme, Boep Babywundcreme

☐ Zinksalbe

Bei stark gerötetem Windelbereich (kann auch an anderen beanspruchten Hautstellen aufgetragen werden)

Empfehlung: Mirfulan

☐ Wund- und Heilsalbe mit Nystatin

Bei Pilzinfektionen (Soor) im Windelbereich

Empfehlung: Multilind

☐ Kümmelzäpfchen

Zäpfchen mit echtem Kümmel-Auszug wirken direkt auf Blähungen und Bauchkrämpfe

Empfehlung: Carum Carvi Baby-Kümmelzäpfchen von Pädia

Hinweis: Packungsbeilage zur Häufigkeit der Anwendung beachten und längerfristige Anwendung mit dem Kinderarzt besprechen!

☐ Simeticonhaltige Emulsion

Zur oralen Einnahme

Empfehlung: Espumisan

Der enthaltene Wirkstoff Simeticon ist ein Entschäumer, der die Oberflächenspannung von Gasblasen im Magen-Darm-Trakt reduziert, sodass diese leichter abgeführt werden können

Hinweis: Die klinisch relevante Wirkung bei Säuglingskoliken ist nicht eindeutig belegt

Packungsbeilage zur Häufigkeit der Anwendung beachten!

☐ Thymian-Myrte-Balsam

Erkältungsbalsam sollte bei Säuglingen nur mit großer Vorsicht verwendet werden, da viele Produkte ätherische Öle wie Menthol, Eukalyptus oder Kampfer enthalten, die bei Babys Atemwegsreizungen oder sogar Atemstillstand auslösen können. Für Säuglinge sind daher nur speziell ausgewiesene, menthol- und kampferfreie Präparate geeignet

Empfehlung: Bahnhof-Apotheke Thymian Myrte Balsam für Kinder
Hinweis: Auch dieser Balsam sollte bei Säuglingen < 6 Monaten nur äußerst sparsam oder verdünnt auf dem Rücken oder den Fußsohlen angewendet werden!

Im Zweifel lieber erst nach der Säuglingszeit anwenden

☐ Kräuterpads

Als sanfte Unterstützung in der Erkältungszeit, ohne ätherische Öle

Empfehlung: Löwenkind Rotznäschen Pads
Pad wird nah am Körper getragen, sodass dank der Körperwärme der Duft der Kräuter verstärkt wird

Anwendung ab Geburt möglich

Herstellerinformationen zur Häufigkeit und Dauer der Anwendung beachten!

Haftungsausschuss

Alle Inhalte dieser Liste sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen bleiben vorbehalten. Die Liste ist keine Anleitung für das Behandeln bestimmter Erkrankungen. Jede Erkrankung ist bei jedem Kind individuell und die Behandlung demnach auch. Die Liste ersetzt in keinem Fall eine individuelle medizinische Beratung. Für eine persönliche Beratung muss beispielsweise der behandelnde Kinderarzt kontaktiert werden. Sämtliche Haftung wird hiermit ausgeschlossen.