

Unsere Checklisten für Schwangere und Familien

Was gehört in die Reiseapotheke?*

Nach der Corona-Pandemie haben viele Menschen wieder Lust auf Urlaub in der Sonne. Spanien, Italien und Griechenland gehören mit insgesamt 31.641 Kilometer Küste zu den touristischen Top-Destinationen. Ganz so lang sind unsere Checklisten für die Reiseapotheke nicht. Aber es gilt einiges zu beachten, wenn Babys bzw. Kleinkinder an Bord sind oder Schwangere in den Urlaub fahren:

FÜR DIE BABY- UND KLEINKIND-REISEAPOTHEKE¹

- Kirschkernkissen – Wärme hilft bei Schluckauf und Fieber
- Fieberzäpfchen oder Fiebersaft
- Nasentropfen für Babys – Höchstens sieben Tage verwenden
- Hautfreundliche Desinfektionsmittel – z.B. Octenisept
- Durchfallmedikament – Als erste Maßnahme Kamillen- oder Fencheltee
- Mittel gegen Blähungen, Dreimonatskoliken – Entschäumer, z.B. mit dem Wirkstoff Simeticon
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Elektrolytepulver gegen Dehydrierung – auch bei Durchfall
- Hustensaft
- Augentropfen für Babys
- Kühl-Gel gegen Insektenstiche und Verbrennungen
- Sonnenschutz
- Wund- und Heilsalbe oder Zinksalbe

Weitere nützliche Hilfsmittel: Fieberthermometer, Pflaster, Verbandsmaterial, Zeckenzange, Sicherheitsnadeln, Splitterpinzette und Schere, Feuchttücher. Wenn Säuglinge oder Kleinkinder bereits im Vorfeld Medikamente einnehmen, dürfen diese ebenfalls auf keinen Fall vergessen werden. Hierzu sollten Eltern mit Ihrem Kinderarzt sprechen.¹



FÜR DIE SCHWANGEREN-REISEAPOTHEKE

- Fieber- und Schmerzmittel – Vorzugsweise Paracetamol nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt mit einer Tageshöchstdosis von 4.000 mg²
- Durchfallmedikament – z.B. Kohletabletten³
- Mittel gegen Blähungen – z.B. Entschäumer, mit dem Wirkstoff Simeticon
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen – Lieber auf übliche Hausmittel wie Tee zurückgreifen. Seit 2018 ist auch eine Kombination aus Doxylamin+Pyridoxin zugelassen²
- Mittel gegen Verstopfung – z.B. Laxantien mit Quelleffekt (wie Leinsamen, Weizenkleie und indische Flohsamenschalen), wenn dies nicht ausreicht auch Lactulose oder Macrogl³
- Elektrolytepulver gegen Dehydrierung – Für mögliche Magen-Darm-Infekte und Durchfall⁴
- Sonnenschutz – Am besten ein hypoallergenes Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor

Neben Kompressionsstrümpfen für längere Flugreisen, Zeckenzange, Handdesinfektionsmittel und Desinfektionstüchern sollten Schwangere auch eine ausreichende Menge ihrer üblichen Medikation sowie spezielle Nahrungsergänzungsmittel wie **Folsäure** mit auf die Reise nehmen.

*Anmerkung: Die genannten Mittel dieser Checkliste für die Reiseapotheke für Babys, Kleinkinder und Schwangere sind als reine Empfehlung zu verstehen und ersetzen nicht die reisemedizinische Beratung in der Arztpraxis. Bei Vorerkrankungen müssen gegebenenfalls andere oder mehr Medikamente und Mittel mitgeführt werden. Die Checklisten sind nicht auf Vollständigkeit geprüft.

Quellen

- 1 <https://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/gemeinschaftlich/pdf/checkliste-reiseapotheke-babys.pdf> [Stand 13.01.2023]
- 2 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11298-020-8011-z.pdf> [Stand 13.01.2023]
- 3 <https://www.pta-in-love.de/diagnose-schwangerschaft-teil-7-reiseapotheke/> [Stand 13.01.2023]
- 4 <https://www.baby-care.de/reiseapotheke-welche-mittel-sollten-der-schwangerschaft-nicht-fehlen/> [Stand 13.01.2023]



TIPP:
Diese Liste können Sie auch auf [baerenpost.de](https://www.baerenpost.de) herunterladen.