



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Op reis met kinderen

Beste ouder(s),

Wil je graag eens op avontuur met je kinderen?

Met deze brochure willen we alle medische informatie geven om zorgeloos op reis te kunnen vertrekken.

Heb je na het lezen nog vragen? Aarzel dan niet om je kinderarts hierover aan te spreken.

I Geneesmiddelen

We raden je aan om tijdens je reis onderstaande geneesmiddelen bij je te hebben:

- Koortswerende en pijnstillende middelen:
- type paracetamol zoals Dafalgan[®], Perdolan[®] en/of
- type ibuprofen zoals Nurofen[®], Perdophen[®], Algidrin[®]

Om de temperatuur van je kind op te volgen, is het van belang steeds een digitale koortsthermometer mee te nemen.

- Orale rehydratie-oplossing bij braken of diarree: Gastrolyte ORS[®], Protectis ORS[®], Orisel-junior ORS[®]...
- Fysiologisch serum in afzonderlijke dosissen voor het reinigen van neus en ogen
- Zalf voor verzorging van insectenbeten
- Zalf voor verzorging van brandwonden
- Geneesmiddelen die je kind chronisch of intermitterend thuis nodig heeft zoals een Epipen, puffers...

Er zijn geen geschikte middeltjes tegen reisziekte voor kinderen. Bespreek het met je arts als je toch medicatie aan je kind wenst te geven.

Antimisselijkheidsbandjes kunnen eventueel verlichting geven zonder dat er medicatie toegediend hoeft te worden.

I Verbandmateriaal

Op reis kunnen kinderen wel eens vallen, waardoor het belangrijk is om onderstaand materiaal te voorzien.

Hiermee kan je verscheidene types wonden verzorgen en afdekken:

- Ontsmettingsmiddel in kleine dosissen
- Wondpleisters afzonderlijk verpakt en in verschillende groottes
- Steriele kompressen
- Kleefband, bij voorkeur hypoallergeen
- Eventueel steri-strips voor kleine snijwonden
- Windels/zwachtels
- Veiligheidsspelden of verbandhaakjes van roestvrij materiaal

I Nuttige zaken in de reiskoffer

Naast geneesmiddelen en verbandmateriaal zijn er natuurlijk ook nog heel wat andere nuttige zaken die je zeker dient mee te nemen op reis.

Het is van belang kinderen maximaal te beschermen tegen de zon. Een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor 50+ en aftersun mag dan ook niet ontbreken wanneer je naar een zonnige bestemming reist.

In functie van je reisbestemming kan ook het volgende noodzakelijk zijn:

- Anti-muggennet
- Anti-muggenspray : opgelet bij kinderen zijn er specifieke voorschriften
- Geen DEET bij baby's < 2 maand
- Kinderen 3 maand-2 jaar: maximaal 30% DEET
- Kinderen > 2 jaar: mag 50% DEET

Ook volgende zaken kunnen zeker nuttig zijn om mee te nemen:

- Schaar en nagelschaartje
- Tekenpincet of tekenhaakje
- Neutrale toiletzeep of ontsmettende zeep
- Coldpack (moet koel bewaard worden op plaats van bestemming)
- Lippenzalf (zeker bij wintersportvakantie)
- Flesje water (kan ook gebruikt worden voor uitspoelen van wonden)

Kinderen durven wel eens een eigen willetje te hebben, waardoor ze kunnen weglopen en verdwalen. Het is dan ook aan te raken om bij grote uitstappen en wandelingen ze een armbandje, met je gegevens op genoteerd, te laten dragen. Het is van belang te weten dat het lokale noodnummer 112 doorheen heel Europa werkt. Daarnaast is het ook van belang om de gegevens van je noodbijstand- en hospitalisatieverzekering bij te hebben.

I Voeding

Neem tijdens je reis nooit klaargemaakte flesvoeding mee. Als de melkvoeding te lang warm blijft, vermenigvuldigen bacteriën zich gemakkelijk en kan je kind hier ernstig ziek van worden. In een koelbox is er geen garantie dat de voeding fris blijft.

Gebruik ter plaatse steeds flessenwater geschikt voor babyvoeding. Indien dit niet beschikbaar is, is in uiterste nood goed doorgekookt drinkbaar kraantjeswater ook geschikt.

Krijgt je kind vaste voeding, dan is potjesvoeding een handig alternatief voor onderweg. Neem liefst geen zelfbereide vaste voeding mee want die moet steeds koel bewaard worden en de kwaliteit ervan blijft niet stabiel.

Reizigersdiarree

Vaak wordt reizigersdiarree veroorzaakt door een bacterie of virus en zelden door een darmparasiet. Zorg daarom steeds voor een goede hand-en lichaamshygiëne en een goede voedselhygiëne (geen rauwkost en eet enkel doorbakken vlees).

Zorg dat je kind bij diarree voldoende vocht met suikers en zouten in, zoals sportdrink of orale rehydratievloeistof, inneemt. Bij sufheid, overmatige of aanhoudende diarree (> 3 dagen) of wanneer je kind ernstig ziek is, moet je steeds lokaal een arts contacteren.

I Vliegen met kinderen

Door het opstijgen van het vliegtuig kan je kind oorpijn krijgen. Een tip hierbij kan zijn om je kind een fopspeen te geven of te laten drinken om zo slikkend de druk te verlichten.

Enkele zaken die je beter niet vergeet in je handbagage:

- Melkpoeder en andere benodigdheden voor de bereiding van flesjes (vraag water op het vliegtuig)
- Voldoende voeding (hou rekening met mogelijke vertragingen)
- Dekentje en eventueel kussentje
- Favoriete knuffel
- Fopspeen (2-3)
- Voldoende speelgoed om je kind bezig te houden tijdens de vlucht

I Reizen buiten Europa

Informeer je steeds bij een reiskliniek of extra vaccinaties en/of preventieve medicatie in kader van malaria toegediend dienen te worden. Hiervoor kan je terecht in:

- Reiskliniek UZ Brussel (<https://www.uzbrussel.be/web/infectiologie/reiskliniek>)
- Reiskliniek UZ Gent (<https://www.uzgent.be/reiskliniek>)
- Het Tropisch Instituut te Antwerpen (www.itg.be en <https://www.wanda.be>)



We wensen je een veilige en aangename reis!

A.S.Z. © 17 juli 2023, 02109-NL