

# Met kleine kinderen de zomer in

Op reis, hygiëne en voeding,  
zon en warmte



## *Met kleine kinderen de zomer in*

Als u met uw kinderen op reis gaat voor bijvoorbeeld een vakantie, is een goede voorbereiding van belang. Kinderen zijn gevoeliger voor veranderingen dan volwassenen. Ze zijn vaak gehecht aan vaste gewoontes en een vertrouwde omgeving. U kunt hen hierin tegemoet komen door zoveel mogelijk voor een vast dagritme te zorgen en niet te veel van plek te veranderen tijdens de vakantie.

Om uw kind zoveel mogelijk een veilig en bekend gevoel te geven kunt u:

- vertrouwde spullen meenemen, zoals een favoriete knuffel en speelgoed waar uw kind graag mee speelt (neem speelgoed mee dat niet gemakkelijk zoek kan raken);
- thuis het kampeerbedje al eens neerzetten om uw kind te laten wennen (misschien wil uw kind er al eens een keer in slapen);
- de vaste eettijden en rituelen rond het naar bed gaan aanhouden.

Informeer van tevoren naar de aanwezige kindervoorzieningen op de plek van bestemming, zoals een kinderbedje en -stoel, (pieren)badje, box, en naar algemene voorzieningen zoals koelkast, wasmachine of wasserette.

## **Reizen/onderweg**

Op vakantie gaan met kinderen begint al 'op de hoek van de straat'. Ook het onderweg zijn is een onderdeel van de vakantie.

### **Met de auto**

Als u met de auto reist, is het raadzaam om regelmatig (minimaal elke twee uur) te stoppen en wat frisse lucht en beweging te nemen. U kunt uw kind beschermen tegen de zon door zonneschermen tegen de ramen van de auto aan te brengen.

Kinderen kunnen vaak niet goed tegen lange autoritten en gaan zich vervelen. Ze houden van afwisseling, beweging en afleiding. Beperk de reistijd per dag en deel de reis in etappes in. Om de aandacht van de kinderen tijdens de autoreis af te leiden, kunt u afwisselende spelletjes doen. Denk hierbij aan het tellen van alle rode auto's, wie het eerst een kerktoeren ziet of "ik zie, ik zie wat jij niet ziet". U kunt een boekje voorlezen of cassettebandjes met liedjes en sprookjes draaien. Om uw baby bezig te houden, kunt u een koord spannen waaraan u verschillende speeltjes hangt. Voor oudere kinderen is een zak met boekjes en speelgoed die u over de rugleuning van de voorstoel hangt erg handig.

### **Wagenziekte**

Als uw kind last heeft van wagenziekte, geef dan van tevoren en tijdens de reis iets lichts te eten. Van zware, vette maaltijden worden kinderen eerder misselijk. Een reistabletje of pleister achter het oor kan wagenziekte wat afzwakken. Zorg voor voldoende frisse lucht. Blijf voorzichtig met tocht. Stop bij een parkeerplaats en loop even samen rond. Zorg dat uw kind naar buiten kan kijken tijdens het rijden. Misschien moet u hiervoor het autostoeltje of de stoelverkleiner iets hoger zetten. Lezen tijdens het rijden verergert wagenziekte.

### **Met de trein**

Het reizen per trein heeft als voordeel dat er (beperkte) bewegingsmogelijkheden zijn en dat u meer tijd heeft voor uw kind. Reizen met de sneltrein gaat snel, maar van slapen zoals thuis, komt meestal niet zoveel.

### **Met het vliegtuig**

Als u gaat vliegen, is het handig om te weten dat bij baby's pijnlijke oren voorkomen kunnen worden door bij het stijgen en landen borst- of flesvoeding te geven. Oudere kinderen kunt u op iets laten kauwen of iets laten drinken.

### **Flesvoeding onderweg**

U kunt voor de flesvoeding onderweg een fles mineraalwater meenemen. Ook kunt u gekookt heet water in een thermoskan meenemen plus de oplospoeder, zodat u de fles per keer klaar kunt maken. Bewaar het water in de thermoskan niet langer dan 12 uur.

Weet u dat er flessenwarmers zijn, die u kunt aansluiten op de sigarettenaansteker?

## **Medicijnen**

**Gebruikt u of uw kind medicijnen, denk dan als u op reis gaat aan het volgende:**

- Neem geen grote hoeveelheden medicijnen mee die maar beperkt houdbaar zijn.
- Indien u of uw kind veel medicijnen nodig heeft, is het raadzaam een apothekersverklaring mee te nemen om problemen met de douane te voorkomen. Laat de medicijnen in de originele verpakking, voorzien van het etiket van uw apotheker.

- Indien u hulp moet inroepen van een arts of apotheek, zorg dan dat u verstaanbaar bent, bijvoorbeeld met behulp van een reiswoordenboekje.
- Laat medicijnen niet in een warme auto of tent liggen, maar berg deze weg op een schaduwrijke plek.

**Neem voor uw kinderen onder andere het volgende mee:**

- verbanddoos;
- pleisters;
- betadine-jodium;
- koortsthermometer;
- kinderparacetamol;
- neusdruppels;
- anti-insectenbeetmiddel;
- anti-jeuk crème;
- tekentang;
- antihoestsiroop;
- ORS-zakjes voor kinderen (zie ook onder 'Wat te doen bij diarree bij baby's en kleine kinderen');
- lippenbalsem;
- anti-zonnebrandmiddel met de hoogste beschermingsfactor;
- aftersunbalsem;
- talkpoeder.

Voor een reis naar een tropisch land doet u er goed aan om het bureau 'reizigersvaccinaties' van de regionale GGD te bellen.

Zie voor meer informatie over reizen onder andere de folders:

- 'Op vakantie met kinderen' van de ANWB (bij lidmaatschap gratis);
- 'Gezond naar het buitenland' van GGD Hollands Noorden.

# { *Hygiëne en voeding*

## Eten

- Bewaar etenswaren in een koelkast. Bij lage temperaturen tussen de 4 °C en 6 °C vermenigvuldigen bacteriën zich langzaam. In een koeltas of koelbox is het niet koud genoeg.
- Houd besmettingsgevaar zo klein mogelijk door goede hygiëne. Was uw handen na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten.
- Verhit het voedsel door en door. Bij temperaturen rond de 100 °C gaan bacteriën dood en worden schadelijke stoffen afgebroken.
- Bewaar etensresten zo, dat er geen ongedierte bij kan. Neem een stuk vitrage of een gazen kap mee tegen de insecten.
- Wees extra voorzichtig met vlees, vis, kip en schaaldieren. Koop ze vers voor directe consumptie, eet ze nooit rauw of half gaar (barbecueën!).
- U kunt voedsel ook in blik, glas of gedroogd kopen. Dat is langer houdbaar. Als het blik of de pot eenmaal open is, direct opeten en restjes weggooien.
- Vacuüm verpakt vlees is niet voldoende beschermd tegen bederf. Koelen in de koelkast is nodig.
- Was groenten goed en kook ze tenminste een kwartier.
- Was sla en andere rauwkost met gekookt- of mineraalwater, indien het water geen drinkwaterkwaliteit heeft.
- Eet geschild fruit. Fruit dat niet te schillen is, wassen met afgekoeld gekookt water.
- Koop geen schepijs bij een stalletje langs de weg. Eet liever verpakt ijs.
- Schelpdieren (mosselen, oesters en dergelijke) kunnen eveneens besmet zijn. Eet ze niet rauw.
- Zet aangebroken producten in de koelkast en bewaar ze niet te lang. Heeft u geen koelkast, bewaar dan geen restjes.

- Was keukengerei en vaatwerk af in heet sop, ook als u kampeert. Spoel dit niet in een sprankelend beekje of helder meertje, waarvan het water wel eens minder zuiver is dan zo op het eerste gezicht lijkt.
- Gebruik schone handdoeken en laat geen vuile thee-hand- en vaatdoeken slingeren. Spoel ze na gebruik in een sopje uit en droog ze vlug, liefst in de zon.

## Drinken

In een warm klimaat is veel drinken belangrijk. U kunt niet altijd zomaar uit de kraan drinken en zeker niet uit een beekje, ook al ziet het er nog zo helder uit.

- U kunt mineraalwater (zonder prik) uit flessen gebruiken.
- Kook drinkwater 5 minuten door en laat het snel afkoelen. Dek het water af met een doek tijdens het afkoelen. Bewaar gekookt water niet langer dan 24 uur.
- Gebruik eventueel tabletten waarmee u het water kunt desinfecteren. Vraag ernaar bij apotheek of GGD.
- Verpakte limonades en vruchtensappen zijn veilig, maar na opening beperkt houdbaar.
- Gebruik voor ijsblokjes gekookt water of mineraalwater.
- Melk en melkproducten (yoghurt, karnemelk) zijn erg bederfelijk. U kunt ze alleen bewaren in een koelkast.
- Kook losse melk of melk uit een aangebroken fles/pak, dan blijft het langer goed.

Geadviseerd wordt flesvoeding voor baby's per keer klaar te maken met gekookt- of mineraalwater. Restjes kunt u niet bewaren.

### Wat te doen bij diarree bij baby's en kleine kinderen

Diarree wil zeggen: waterdunne ontlasting meer dan 4x per dag. Let bij baby's extra goed op, ze mogen niet te veel vocht verliezen, anders drogen ze snel uit. Dit kunt u merken aan het uitdrogen van de lippen, te weinig plassen en donkere urine, droge slijmvliezen (dry cry). Als uw kind ook suf wordt en veel spuugt, waarschuw dan een arts.

### ORS

Bij diarree ontstaat er behalve een tekort aan water ook een tekort aan zouten in het lichaam. Vul de tekorten aan door middel van ORS (Oral Rehydration Salts).

ORS-preparaten zijn mengsels van mineralen en suiker die ervoor zorgen dat het lichaam het vocht beter vasthoudt. Bovendien geven ze energie. Deze zakjes zijn te koop bij de apotheek. Neem ze mee in uw reisapotheek. Er is een ORS voor volwassenen en voor baby's en kinderen.

### Dosering

Voor kinderen tot 20 kg geldt: 10 - 25 ml per kilogram lichaamsgewicht. Als het kind spuugt, dien ORS dan beetje bij beetje toe, eventueel met een lepeltje. Vanaf een lichaamsgewicht van 20 kg geldt een hoeveelheid van 200 ml per keer.

Gewicht	Hoeveel te drinken ORS-oplossing per keer
5 kg	50 ml - 125 ml ]
10 kg	100 ml - 200 ml ]
15 kg	150 ml - 200 ml ]
20 kg	200 ml ]

Afhankelijk van de dorst van het kind



Heeft u geen ORS bij u? Maak dan zelf een drankje van een halve liter gekookt- of mineraalwater met 5 theelepels suiker en een halve theelepel zout. Het is belangrijk dat u de juiste hoeveelheid aanhoudt. Nooit ORS door flesvoeding mengen. Zorg ervoor dat uw kind ieder half uur wat drinkt. Geef verder de gewone voeding die uw kind gewend is. Besteed extra aandacht aan het uitkoken van flessen en spenen.

## ***Zon en warmte***

Een jong kind reageert anders op zon en warmte dan een volwassene.

Ook als de zon niet schijnt, kan de temperatuur in de zomer zowel binnens- als buitenshuis flink oplopen. Zoek buiten of binnen een koele plaats uit voor uw kindje. Zolders of bovenkamers kunnen erg heet worden. Zorg er wel voor dat uw kind niet op de tocht ligt. Als uw kindje in de kinderwagen ligt, vergeet dan niet de kap naar beneden te doen. Het wordt hieronder namelijk veel te warm. Een zonnehoedje op en een parasolletje aan de wagen geven bescherming tegen de zon.

### **Verbranding voorkomen**

Het tere huidje kan nog niet zoveel licht en zon verdragen. Houd baby's dan ook zoveel mogelijk in de schaduw. Smeer bij baby's en peuters het onbedekte huidje in met de hoogste beschermingsfactor anti-zonnebrand en herhaal dit regelmatig (om de twee uur) voor een goede werking. Ook in de schaduw. Wees er alert op dat de voetjes van uw kind ook snel kunnen verbranden.

### **Luchtige kleding**

Net als bij volwassenen is het voor een kind prettig bij warm weer luchtige kleding te dragen. Eén laagje, bijvoorbeeld een hemdje of een rompertje met een luier, is voldoende. Gebruik kleertjes van katoen.

### **Vocht**

Bij warm weer verliest uw kind veel vocht en heeft dus meer behoefte aan drinken. Geef extra water (gekookt of mineraal), thee of ongezoet vruchtensap. Gezoete drankjes lessen de dorst niet; uw kind krijgt er alleen maar meer dorst van.

Leg eventueel een extra handdoek/molton in de wieg/kinderwagen; deze neemt veel vocht op, zodat uw kind minder last heeft van transpiratievocht.

### **Bevangen door de warmte**

Wat te doen als uw kind wordt bevangen door de warmte? Dit uit zich vaak in hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en een hoogrode kleur op het gezicht. U kunt uw kind het beste op een koele plaats zetten, het gezicht afspoelen met koud water en de polsen onder de koude kraan houden. Als na 10 minuten geen verbetering optreedt, waarschuw dan een arts.

### **Water en zon**

Water reflecteert de zon; u en uw kind lopen sneller risico om te verbranden. Een kind dat aan de waterkant speelt, kunt u een T-shirt aan doen tegen het verbranden en een zonneklep op geven. Houd er echter rekening mee dat een nat T-shirt voor een te sterke afkoeling kan zorgen, zeker als het waait. Uw kind in een pierenbadje mag geen wegwerpluier om. De luier zuigt zich namelijk vol met water en wordt topzwaar. Een broekje om eventuele ontlasting op te vangen is voldoende.

### **Zonnebrand**

Als uw kind verbrand is, spoel dan gedurende enige tijd de verbrande plaatsen af met koud water en smeer deze in met een verzachtende crème (gebruikt u liever een natuurproduct dan kunt u plakjes komkommer of yoghurt gebruiken). Is de verbranding zo ernstig dat er blaren opkomen, raadpleeg dan een arts.

### **Op het strand**

Vooral in het buitenland kunnen stranden rotsachtig zijn en er kunnen veel scherpe steentjes/schelpen liggen. Plastic schoentjes zijn dan onmisbaar. Na het zwemmen in zee is het goed het kind, indien mogelijk, af te spoelen met zoet water of goed af te drogen en weer in te smeren met zonnebrandmiddel. De zoutkristallen maken kans op verbranding namelijk groter.

### **Insecten- en kwallenbeten**

Weet u dat bijen, wespen en vliegen op zoetigheid en op vette etenswaren afkomen? Maak gezicht en handen van uw kind schoon na het gebruik van etenswaren.

Let na een bijen-, wesp- of kwallenbeet op de reactie van uw kind. Als uw kind een overgevoeligheidsreactie vertoont, schakel dan direct een arts in. Deze reactie uit zich in een flinke roodheid en zwelling rond de steekplaats. Kinderen zijn overgevoelig als er reacties opkomen op andere plaatsen dan waar het kind is gestoken. Voorbeelden van reacties zijn onwel worden, gezwollen lippen en/of oogleden, benauwdheid en uitslag. Bij een kwallenbeet kunt u de pijnlijke plek afspoelen met azijn of een anti-insectenmiddel. Spoel de plek niet af met zoet water en wrijf niet over de plek; door de achtergebleven netelcellen kan de pijn nog erger worden.

Middelen ter bestrijding van insecten zijn soms schadelijk voor uw kind. In de kinderwagen kunt u de baby beschermen met muggengaas. Jeuk en pijn kunnen verlicht worden met een anti-jeukmiddel. De zwelling kan worden tegengegaan met een koele doek of een zak ijsklontjes; leg dit in een doek op de huid. Azijn helpt ook tegen de jeuk. Voor meer informatie over zon en huid bij kinderen zie de folder: 'Kijk uit voor je huid' van de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF.

## ***GGD Hollands Noorden***

Sector Jeugdgezondheidszorg

T 088 - 01 00 555

**Let op:** Belt u een 088-nummer vanaf een mobiele aansluiting, dan kunnen er hoge kosten aan verbonden zijn; max. € 0,30 per minuut. Dit is afhankelijk van uw provider en/of uw abonnement.

### ***GGD Hollands Noorden***

Hoofdkantoor	Postadres
Hertog Aalbrechtweg 22	Postbus 9276
Alkmaar	1800 GG Alkmaar

T 088 - 01 00 500

E [info@ggdhn.nl](mailto:info@ggdhn.nl)

I [www.ggdhn.nl](http://www.ggdhn.nl)