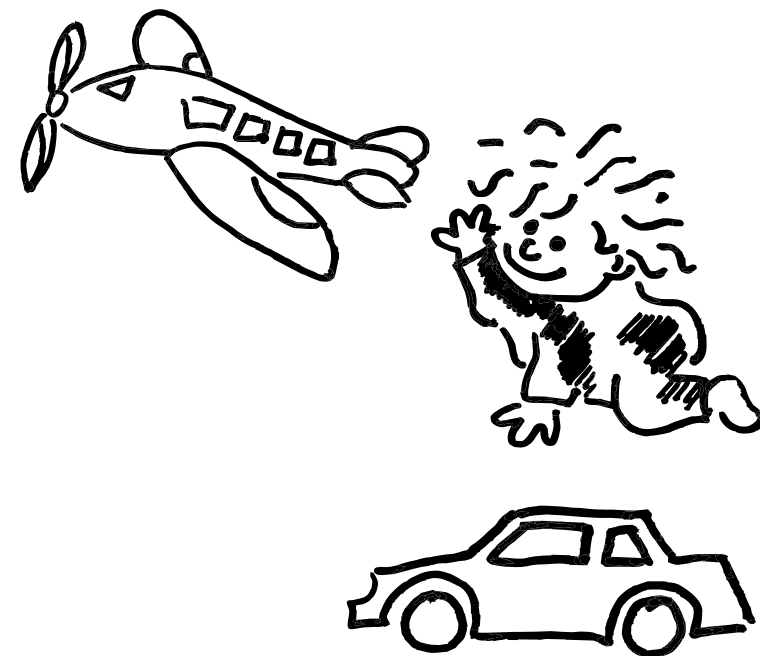


# TIPS

*voor op reis  
en de vakantie*



**GGD OP INTERNET**  
[www.ggdgooi.nl](http://www.ggdgooi.nl)

Voor informatie over het totale aanbod jeugd:  
[www.jeugdwijszergooi.nl](http://www.jeugdwijszergooi.nl)

Uitgave: GGD Gooi & Vechtstreek, v. 2010-05/1  
Postbus 514, 1200 AM Hilversum  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg  
Tel. (035) 692 63 50  
E-mail: [jgz@ggdgooi.nl](mailto:jgz@ggdgooi.nl)



# Tips voor op reis en de vakantie

## Inhoudsopgave

De voorbereiding	3
Vaccinaties voor het buitenland	3
De reis	4
Flesvoeding onderweg	5
Bestemming	5
De zon	5
Warmte	5
Pas op voor een zonnesteek	6
Zwemmen	6
Insectenbeten	7
De bergen	8
Hygiënemaatregelen	8
Reizigersproblemen	9
Obstipatie	10
Reisapotheek	11
Let op	11

## Reisapotheek

Als u met kinderen op vakantie gaat:

- ▶ Kinderparacetamol (bij voorkeur pillen in kinderdosering, zetpillen kunnen hun werking verliezen na smelten in de warmte)
- ▶ ORS- zakjes speciaal voor zuigelingen en kinderen van 0-6 jaar
- ▶ Koortsthermometer
- ▶ Alcohol 70% / jodium
- ▶ Pleisters
- ▶ Verbanddoos (volgens aanbevelingen oranje kruis)
- ▶ Pincet
- ▶ Tekentang
- ▶ Azijn
- ▶ Reistablet of pleister tegen wagen en zeeziekte
- ▶ Kinderneusdruppels
- ▶ Kinder anti-hoestsiroop
- ▶ Anti-zonnebrandmiddel (minimale factor 20)
- ▶ After sun balsem
- ▶ Lippenbalsem
- ▶ Anti-insektenmiddel (mag niet meer dan 20% DEET bevatten)
- ▶ Anti jeukmiddel

## Let op

Als uw kind een (chronische) ziekte heeft, neem dan voldoende van de benodigde medicijnen mee en een brief van de huisarts, specialist of apotheek die het medicijngebruik uitlegt in een geschikte taal. Houd medicijnen in uw handbagage.

### *Wij wensen u een goede vakantie!*

GGD Gooi & Vechtstreek  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg  
Postbus 514, 1200 AM Hilversum  
Telefoon (035) 692 63 50  
E-mail: [jgz@ggdgooi.nl](mailto:jgz@ggdgooi.nl)  
[www.ggdgooi.nl](http://www.ggdgooi.nl)

paprika, rabarber, en scherpe kruiden te eten.

### ***Wat te doen bij diarree bij kinderen die geen borst- of flesvoeding meer krijgen?***

- ▶ Stop tijdelijk met het geven van melkproducten.
- ▶ In eerst instantie is drinken belangrijker dan eten.
- ▶ Geef heldere dranken zoals thee met een beetje suiker, appelsap, aangelengde limonade, bouillon, eventueel ORS.
- ▶ Geef geen darm prikkelende voedingsmiddelen.
- ▶ Geef kleine porties, deze vallen beter.
- ▶ Als uw kind trek heeft geef dan een banaan, geraspte appel, rijst, rijstewafel, soepstengel, yoghurt, gekookte worteltjes, bloemkool, aardappelkruid.
- ▶ Wanneer een kind zin heeft in bepaalde etenswaren, is er geen bezwaar tegen hieraan tegemoet te komen, op voorwaarde dat het geen vette voedingsmiddelen zijn die weer aanleiding kunnen geven tot meer diarree.

### ***Wat te doen bij kinderen die braken?***

Bij braken is er vaak sprake van een voedselvergiftiging. Het beste is de maag een dagje rust te gunnen en zo min mogelijk te eten. Probeer wel uw kind elk uur een paar slokjes te laten drinken. Als dit goed verdragen wordt door de maag kan de hoeveelheid worden opgevoerd. Begin met wat water, slappe thee, bouillon, verdunde limonadesiroop. Indien uw kind iets wil eten geef

een droog crackertje, beschuitje, rijstewafel of geraspte appel. Indien uw kind nog borstvoeding krijgt, hiermee altijd doorgaan en eventuele bijvoeding even achterwege laten tot de maag weer tot rust is gekomen. Dit duurt meestal een dag. Blijven de klachten bestaan, ga dan naar een arts.

### **Obstipatie**

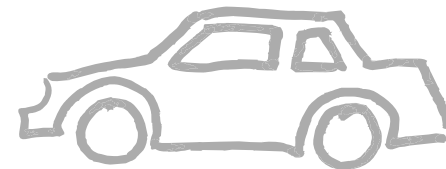
Obstipatie betekent geen of zeer harde ontlasting hebben. Het kan klachten geven zoals buikpijn, een opgezette buik, pijn bij de ontlasting, huilerig gedrag of geen eetlust. Obstipatie kan vooral optreden als het zeer warm is en uw kind veel transpireert. Meestal heeft uw kind dan te weinig vocht in het lichaam om de ontlasting kwijt te raken. Ook door de verandering van omgeving kan een kind soms moeite met de ontlasting krijgen.

### ***Wat te doen bij obstipatie?***

- ▶ Laat het kind extra veel drinken, bij voorkeur water.
- ▶ Geef vezelrijke voedingsmiddelen zoals fijn volkoren brood, volkorenkoekjes, zilvervliesrijst.
- ▶ Geef verse groente en fruit.
- ▶ Zorg bij oudere kinderen dat ze rustig ontspannen op een potje of op de wc kunnen zitten.

### **De voorbereiding**

Vakantie is vooral prettig en plezierig. Maar tijdens de vakantie zijn er ook gezondheidsrisico's. De meeste problemen zijn makkelijk te voorkomen. Ga daarom goed voorbereid op vakantie. Kinderen zijn gevoeliger voor veranderingen dan volwassenen. Ze zijn vaak gehecht aan vaste gewoontes en een vertrouwde omgeving. U kunt hier aan tegemoet komen door niet teveel van plek te veranderen tijdens de vakantie en door zoveel mogelijk voor een vast dagritme te zorgen. Neem vertrouwd speelgoed mee en zet thuis af en toe het kampeerbedje neer om uw kind te laten wennen. Misschien wil uw kind er al eens in slapen. Informeer van tevoren op de plek van bestemming naar de aanwezige kindervoorzieningen, zoals een kinderbedje, kinderstoel, box en een kinderzwembadje.



### **Vaccinaties voor het buitenland**

In warme landen komen andere ziektes voor dan in Nederland. Tegen een aantal ziektes kunt u uw kind extra of vervroegd laten inenten of medicijnen laten innemen. De inenting is soms drie weken voor vertrek al nodig. U kunt hiervoor terecht bij de GGD, afdeling reizigersvaccinatie. Ook voor jonge kinderen want bijvoorbeeld een baby die volledige borstvoeding krijgt heeft geen bescherming tegen malaria en tropische ziektes. Vergeet niet de inentingspapieren van uw kind mee te nemen. Ook kunt u voor informatie bellen met de landelijke vaccinatielijnen voor reizigers: 0900-9584 (€0,45/min.) Of kijken op de site van het landelijk coördinatiecentrum reizigersadviesing: [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)

### **Blijf opletten:**

- ▶ Zorg dat iedereen een veilige zitplaats heeft onderweg;
- ▶ Ga goed uitgerust op reis;
- ▶ Als uw kind na thuiskomst vreemde klachten of koorts heeft, vergeet de arts dan niet te vertellen in welk land u bent geweest.

## De reis

### Vliegen

Baby's en peuters kunnen de drukverschillen in een vliegtuig niet spontaan opvangen wat kan leiden tot oorpijn.

- ▶ Geef daarom uw baby tijdens het stijgen en landen de borst of de fles. Gebruik eventueel een fopspeen om uw kind te laten zuigen en slikken.
- ▶ Oudere kinderen kunt u op iets laten kauwen of iets laten drinken.
- ▶ Als uw kind niet wil drinken, druppel dan eventueel de neus met kinderneusdruppels.
- ▶ Kinderen hebben behoefte aan regelmaat in eten en drinken.
- ▶ Houd rekening met vertraging, stop voldoende spullen in je handbagage.
- ▶ Houd een knuffel bij de hand.
- ▶ Heeft uw baby voor vertrek een neusverkoudheid of oorproblemen, raadpleeg dan eerst uw huisarts. Er zijn 'earplanes' verkrijgbaar, oordoppen die ervoor zorgen dat op een geleidelijke manier de druk in de buitenste gehoorgang verandert.

### Per auto

Kinderen kunnen vaak niet goed tegen lange autoritten en gaan zich vervelen. Ze houden van afwisseling en afleiding.

- ▶ Stop minimaal iedere twee uur om een luchtje te scheppen en wat beweging te nemen.

- ▶ Beperk de reistijd per dag: maak de heen- en terugreis in etappes. Of overweeg s' nachts te rijden.
- ▶ Bescherm uw kind tegen de zon door autoschermpjes/rolgordijntjes. Doe niet te warme kleren aan.
- ▶ Gebruik het kinderslot op de achterdeuren.
- ▶ Laat een slapende baby of peuter nooit alleen achter in de (warme) auto.
- ▶ Neem een nat washandje of vochtige tissues mee om op te frissen en gezicht en handen af te kunnen vegen.
- ▶ Houd een tas met voldoende eten, drinken en verzorgingsspullen voor onderweg bij de hand.
- ▶ Zorg voor tijdverdrijf door voor te lezen, liedjes te zingen, cd's met kinderliedjes of verhaaltjes.
- ▶ Vul een zak met speelgoed en boekjes die u over de rugleuning van de voorstoelen hangt.

### Wagenziekte

- ▶ Mocht uw kind wagenziek worden, zorg dan ieder geval voor voldoende frisse lucht door de ramen aan één kant open te draaien.
- ▶ Zet uw kind bij een raam zodat het naar buiten kan kijken.
- ▶ Stop regelmatig bij een parkeerplaats en ga even rondlopen.
- ▶ Een reistabletje of pleister tegen wagenziekte kan de reacties wat afzwakken.
- ▶ Geef van tevoren en tijdens de reis iets lichts te eten.

- ▶ Melkproducten zijn bij warm weer beperkt houdbaar. Bewaar ze niet langer dan een dag buiten de koelkast.
- ▶ Neem van de (zuigelingen)voeding die uw kind gewend is ruim voldoende mee.
- ▶ Eet geen rauw of halfrauw vlees of schelpdieren.
- ▶ Zorg dat het voedsel tegen vliegen beschermd is.
- ▶ Doe de afwas in heet sop en gebruik schone thee-, hand- en vaatdoeken. Spoel deze na gebruik uit in een sopje en droog ze vlug, liefst in de zon.
- ▶ Verpakt ijs is veiliger dan schepijs.
- ▶ Neem voor uw peuter het eigen potje of de toiletemmer mee naar de camping, zodat deze niet op het algemene toilet hoeft. Het is hygiënischer en geeft uw kind meer rust.
- ▶ Personen die buikpijn en/of diarree hebben, moeten buiten de keuken blijven en hun handen vaak en goed wassen, zeker na het gebruik van het toilet.
- ▶ Let er op dat ieder wondje goed wordt gereinigd, ontsmet en afgedekt.



## Reizigersproblemen

### Diarree en braken

Bij diarree en braken verliest uw kind niet alleen veel vocht, maar ook belangrijke voedingsstoffen zoals zout en mineralen. Een tekort hieraan kan tot uitdroging leiden. Om dit te voorkomen kunt u naast extra vocht ORS (Oral Rehydration Solution) geven. ORS is verpakt in zakjes met een mengsel van suikers en zouten die het lichaam nodig heeft. Volg voor de juiste dosering het schema op de bijsluiters precies. Het poeder wordt opgelost in gekookt en afgekoeld water. Meng nooit ORS door de flesvoeding. Blijft de diarree bestaan, heeft uw kind koorts, plast het minder of wordt het suf, raadpleeg dan een arts. Neem geen risico's.

### Wat te doen bij diarree bij kinderen die borst- en flesvoeding krijgen?

- ▶ Ga door met de borst- dan wel flesvoeding.
- ▶ Verminder of stop eventuele bijvoeding (fruit, groente, brood)
- ▶ Geef tussendoor gekookt water of zonodig ORS.
- ▶ Ga bij het verdwijnen van de klachten geleidelijk weer over op de bijvoeding.
- ▶ Bij borstvoeding kan de moeder eventueel haar voeding aanpassen door de hoeveelheden melkproducten, fruit, vruchtensappen, suiker en zoetigheden terug te brengen. Zo ook door geen darm prikkelende voedingsmiddelen zoals fruit, uien, knoflook, prei, kool,

van de beet. Raadpleeg dan een arts.

## De bergen

Wintersportgebieden liggen vaak hoog. Voor kinderen tot twee jaar zijn hoogtes boven de 2000 meter minder geschikt, net als kabelbanen die in korte tijd sterk stijgen. Jonge kinderen hebben namelijk kleinere energiereserves, hierdoor hebben zij een verhoogde kans op uitdroging, bevriezing, zonnesteek, vermoeidheid en blessures.

- ▶ Zorg voor een geleidelijke stijging. Geef uw kind wat te zuigen en of te drinken. Ga met een kind met een infectie op keel-, neus- en oorgebied niet omhoog.
- ▶ Regelmatig eten en drinken is belangrijk. Met name drinken in verband met de droge lucht en de temperatuur.
- ▶ Een kind is gevoeliger voor koude omdat het nog weinig onderhuids vetweefsel heeft. Zorg daarom voor warme en droge kleding.
- ▶ Ook de huid en ogen zijn kwetsbaarder, gebruik voor oudere kinderen, ook in de winter, een zonnebril met UV-bescherming en voor jongere kinderen een mutsje of petje en zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- ▶ Met kinderdragers moet zeer terughoudend worden omgegaan. Dit in verband met het risico op een verminderde doorbloeding van de benen (wat kan leiden tot bevriezing), een zonnesteek en/of onderkoeling.

- ▶ Let op klachten van misselijkheid, spugen en hoofdpijn. Ga bij deze klachten dalen.

## Hygiënemaatregelen

Bij warm weer en tijdens vakantie in het buitenland kunnen vervelende buik- en maagklachten de kop op steken. Een goede hygiëne vermindert de kans dat het voedsel besmet wordt met ziekteverwekkers. Het koelen van voedingsmiddelen vermindert de kans op vermenigvuldiging van bacteriën en door verhitten worden de meeste ziekteverwekkers gedood. Voedsel dat besmet is, ziet er dikwijls normaal uit, ruikt goed en smaakt uitstekend!

### Enkele tips

- ▶ Was regelmatig uw handen met zeep. Zéker voor het koken, vóór het eten en na toiletgebruik. Droog ze met een schone doek of aan de lucht. Ook kinderhandjes heel veel wassen.
- ▶ Kraanwater is in het buitenland niet altijd drinkwater. Gebruik mineraalwater of breng het water voor gebruik aan de kook.
- ▶ Was groenten en fruit voor gebruik in mineraal of gekookt water. Schil zelf uw fruit.
- ▶ Een houten of kunststof plank is een broedplaats voor bacteriën. Gebruik daarom met warm weer een bord als snijplank.
- ▶ Het eten is betrouwbaar als u het snel aan de kook brengt (100°C) en het een kwartier door laat koken.
- ▶ Bewaar geen etensresten als u geen koelkast heeft.

## Flesvoeding onderweg

Flesvoeding kunt u onderweg het beste per keer klaarmaken met mineraalwater en/of een thermoskan met gekookt heet water. Maak de fles na gebruik zo snel mogelijk weer schoon.

## Bestemming

Een kind is ondernemend en probeert van alles uit. Daarom heeft u in Nederland misschien maatregelen genomen in huis. Op het vakantieadres is dit anders. Loop het bij aankomst door op veiligheid, zowel binnenshuis als in de directe omgeving.

## De zon

Te veel zon, is zeker bij kinderen, niet goed voor de huid. Daarom is bescherming tegen de zon juist voor kinderen van groot belang, zeker tot hun vijftiende jaar.

- ▶ Houd uw kind tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon en in de schaduw. Het is beter kinderen jonger dan zes maanden helemaal niet in de zon te zetten.
- ▶ Kleding biedt de beste bescherming tegen de zon. Geef uw kind bijvoorbeeld een zonnehoedje of pet. En als kinderen veel buiten zijn, laat ze dan niet te lang in hun blootje, maar trek ze een t-shirt aan.
- ▶ Kinderen hoeven geen zonnebril te dragen. Als kinderen graag een zonnebril willen, koop dan geen speelgoedbril maar een met een CE-markering die uv-straling tegenhoudt.

- ▶ Kies voor uw kind een anti-zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor 20 of hoger. Smeer uw kind een half uur voor het naar buiten gaan in. Smeer gevoelige plekjes zoals neus, oren, nek, schouderjes, voeten, witte randjes, etc. extra in. Herhaal het insmeren iedere twee uur, of nadat ze in het water zijn geweest.
- ▶ Natte kleren laten meer UV stralen door dan droge kleren, trek daarom regelmatig een droog t-shirt aan.
- ▶ Bij zonnebrand, de plekken goed spoelen met koel water, insmeren met een speciale verzachtende crème. Raadpleeg een arts als de verbranding zo ernstig is dat er blaren op komen.

## Warmte

- ▶ Zoek een koele plaats voor de baby, pas wel op voor tocht.
- ▶ In de wandelwagen de kap omlaag doen want het wordt hieronder veel te warm. Gebruik voor schaduw een parasolletje.
- ▶ Kleed het kind luchtig, niet meer dan één laagje, het liefst van katoen. Leg een baby op een katoenen handdoek die veel vocht opneemt.
- ▶ Een extra keertje baden kan aangenaam zijn.
- ▶ Bij warm weer verliest een kind veel vocht en heeft dus meer behoefte aan drinken. Geef regelmatig wat extra water, thee of ongezoet vruchtensap. Kinderen die borstvoeding krijgen kunnen vaker aangelegd worden.

- ▶ Doe het kalm aan op een warme dag!

gelegenheid geven te acclimatiseren.

## Pas op voor een zonnesteek

De verschijnselen hiervan zijn hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, hoogrode kleur in het gezicht; in ernstige situaties heeft een kind een onregelmatige pols en transpireert het niet meer. Raadpleeg een arts bij deze situatie.

## Zwemmen

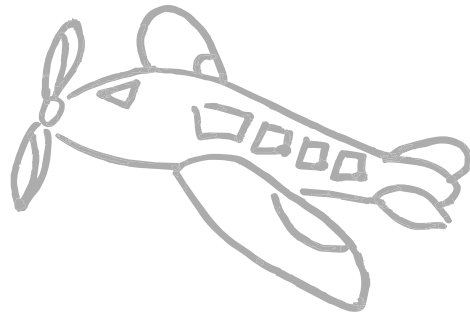
Laat uw kind nooit alleen in de buurt van water. Ook niet in een badje met een klein bodempje water. **Houd altijd ZELF toezicht op uw kinderen in en bij water.** Zorg voor zwemvleugels om de armen, of een zwempakje met drijfvermogen maar onthoudt dat dit géén reddingsmiddelen zijn.

## Zwembad

- ▶ Indien een kind niet te vroeg geboren is, kan een baby van twee tot drie maanden in een echt zwembad beginnen met wennen.
- ▶ De temperatuur moet dan minimaal 31,5°C zijn, een temperatuur van 33°C is ideaal.
- ▶ Pas op voor onderkoeling, het hoofd beslaat nog een derde deel van het lichaam en is niet in het warme water.
- ▶ Let op verschijnselen van vermoeidheid. Kijk goed naar wat het kind aangeeft.
- ▶ Na het aankleden niet direct naar buiten gaan maar het kind de

## Het strand

- ▶ Let op de windrichting en op eventuele verbodsborden of vlaggen aan de waterkant. Soms zijn zwemhulpmiddelen verboden omdat deze windgevoelig zijn en een kind kan snel afdrijven.
- ▶ Informeer of het water schoon genoeg is om in te zwemmen.
- ▶ Laat kinderen niet dieper gaan dan (kinder)heuphoogte. Nog beter: laat ze in een zwinspel (een stuk ondergelopen strand)
- ▶ Houdt rekening met snel opkomend water.
- ▶ Als uw peuter in het water gaat, doe dan geen wegwerpluier om. De luier zuigt zich vol met water en wordt topzwaar. Een broekje om eventuele ontlasting op te vangen is voldoende. Er bestaan ook speciale zwemluiers.
- ▶ In het buitenland zijn stranden vaak rotsachtig, plastic schoentjes zijn dan onmisbaar.
- ▶ Smeer na het zwemmen weer opnieuw in met anti-zonnebrandcrème.



## Insectenbeten

- ▶ Probeer insectenbeten te voorkomen door insectenwerende crème of lotion te gebruiken of door een klamboe over het bedje te hangen. Pas wel op dat het kind de klamboe niet over zich heen kan trekken. Sommige middelen zijn giftig en kunt u beter niet bij baby's gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing, ook hoe lang het middel werkt en hoe vaak u het kunt gebruiken.
- ▶ Controleer kinderen voor het naar buiten gaan op plakkerige handen en monden.
- ▶ Eet en drink in de zomer buiten geen vruchten en zoete dranken of vette etenswaren.
- ▶ Trek 's avonds kleren aan die het lichaam zoveel mogelijk bedekken.

## Een wesp- of bijensteek

De angel snel uit de huid verwijderen. Zuig het gif op uit de wond. Een koude, natte doek, een kompres van verdunde azijn kan verlichting geven. Bij jeuk kan eventueel mentholpoeder of een anti-jeukmiddel gebruikt worden. Ga naar een arts als de steekplaats dik blijft, als er in de mond of keel gestoken is (geef bij een ouder kind in de tussentijd een ijsklontje om op te zuigen), als het kind suf wordt, koorts krijgt, benauwd wordt, of als ook op andere plaatsen zwellingen ontstaan dan waar het gestoken is.

## Een kwallenbeet

U kunt de pijnlijke plek afspoelen met azijn (neem uit voorzorg een

klein flesje mee naar het strand) of een anti-insectenmiddel. Spoel de plek niet af met zoet water en wrijf niet over de plek in verband met achtergebleven netelcellen.

## Een tekenbeet

Voorkom een beet door in de dichtbegroeide plaatsen van bossen op de paden te blijven en een shirt met lange mouwen, lange broek, dichte schoenen en een pet te dragen. Komt u in een gebied waar veel teken zijn dan kunt u zich ook beschermen door de huid in te smeren met een insectenwerend middel. Controleer de huid en kleding van de kinderen op teken. Kijk vooral op plekken waar de huid dun of vochtig is, zoals in liezen, knieholten, oksels en op de buik. Bij kinderen worden ook vaak teken gevonden op het hoofd, in de hals, achter de oren en bij de haargrens.

- ▶ Bij een beet de teek zo snel mogelijk verwijderen, in ieder geval binnen 24 uur. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek hem voorzichtig uit de huid met een puntig pincet of een teekentang. Een achtergebleven stukje van de monddelen van de teek kan geen kwaad, het verdwijnt vanzelf uit het wondje. Ontsmet daarna het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf. Noteer de datum van de beet in uw agenda en let tot 3 maanden na de beet op ziekteverschijnselen, bijvoorbeeld griepachtige klachten en een ringvormige huiduitslag of (soms blauwachtige) vlek rond de plaats