

CHECKLISTE SOMMERURLAUB

HIER FINDEST DU UNSERE IDEEN UND VORSCHLÄGE FÜR EINEN FAMILIENURLAUB MIT ZWILLINGSBABYS UND KLEINKINDERN.

Organisatorisches

- | | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | (Kinder)-reisepässe | <input type="checkbox"/> | Buchungsbestätigung |
| <input type="checkbox"/> | Impfpässe / Allergieausweis | <input type="checkbox"/> | Reiseapotheke (Es sind 2 Checkliste) |
| <input type="checkbox"/> | Krankenversicherungskarten | <input type="checkbox"/> | Notfalladressen |
| <input type="checkbox"/> | Unterlagen Reiseversicherung | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | Flug-, Bahntickets | <input type="checkbox"/> | |

Für den Badespaß

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Schwimmwindeln | <input type="checkbox"/> | UV-Kleidung |
| <input type="checkbox"/> | Babyhandtücher mit Kapuze | <input type="checkbox"/> | Ring-Sling, wasserfest |
| <input type="checkbox"/> | Pop-up Strandzelt | <input type="checkbox"/> | Schwimmreifen für Zwillinge |
| <input type="checkbox"/> | Baby-Sonnenhüte | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenmilch (Es sind 2 Checkliste) | <input type="checkbox"/> | |

Für den Babyschlaf

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 2 Babyreisebetten / Zwillingstreisebett |
| <input type="checkbox"/> | Ggf. Moskitonetze für Reisebetten |
| <input type="checkbox"/> | Nachtlicht (mit Musik) |
| <input type="checkbox"/> | Babyschlafsäcke Sommer |
| <input type="checkbox"/> | |

Für Unterwegs

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Babytrage / Tragetuch |
| <input type="checkbox"/> | klappbarer Jogger |
| <input type="checkbox"/> | Wickeltasche |
| <input type="checkbox"/> | Moskitonetz / Sonnensegel Jogger |
| <input type="checkbox"/> | |

CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

HIER FINDEST DU IDEEN UND VORSCHLÄGE VON DEN NOTÄRZTEN VON WWW.12MINUTES.DE FÜR DEN INHALT DEINER REISEAPOTHEKE BZW. NOTFALLAPOTHEKE MIT KINDERN.

Kleines Verbandsset

- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pflaster | <input type="checkbox"/> | sterilen Kompressen |
| <input type="checkbox"/> | Pflasterstreifen | <input type="checkbox"/> | Desinfektionsmittel |
| <input type="checkbox"/> | Pflasterrolle | <input type="checkbox"/> | spitze Pinzette |
| <input type="checkbox"/> | Mullbinden | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |

Rund um Erkältung & Co.

- Fieberthermometer
- fiebersenkende Zäpfchen / Säfte
- Nasentropfen / Kochsalzlösung
- Hustensaft (Hustenlöser)
- Euphrasia Augentropfen

Individuelle Medikamente

- Antiallergica
- Asthmaspray
-
-
-

Gegen Reiseübelkeit

- Antiemetika
(=Medikamente gegen Übelkeit/
Erbrechen)
-
-

Für Unterwegs

- Wundheilsalbe
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- juckreizstillendes Insektengel
- Zeckenkarte

CHECKLISTE SONNENSCHUTZ

HIER FINDEST DU IDEEN UND VORSCHLÄGE VON DEN NOTÄRZTEN VON WWW.12MINUTES.DE FÜR DIEWAHL EINES SONNENSCHUTZES FÜR BABYS UND KLEINKINDER UND DIE PRÄVENTION VOR EINEMSONNENSTICH.

Wahl des Sonnenschutzes

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | LSF: 50+ | <input type="checkbox"/> | korallenfreundlich |
| <input type="checkbox"/> | Ohne Nanopartikel | <input type="checkbox"/> | ohne Palmöl |
| <input type="checkbox"/> | Keine Tierversuche | <input type="checkbox"/> | ggf. Einholen weiterer Bewertungen
(wie z.B. Ökotest) |
| <input type="checkbox"/> | biologisch abbaubar | | |

Sonnenstichprävention

- Hitzezeiten um die Mittagszeit meiden (11.00-15.00 Uhr)
- Sonnencreme verwenden, alle 2-3h nachcremen insb. nach dem Baden
- Sonnenschutz in verschiedenen Formen von z.B. Sonnenhüten/Brillen/Sonnenschirm/Sonnensegel verwenden
- Der Sonnenschutz am Kinderwagen z.B. das Sonnensegel sollte nur aus geprüften (mind.) LSF-50-Materialien sein. Es sollten keine warmen/dickeren Decken über den Kinderwagen gelegt werden, da es hier zu einem Hitzestau kommen könnte.
- Ausreichend Trinken, bei Stillkindern öfter die Brust anbieten und an die Mamas: Den Flüssigkeitsverlust über die Außentemperatur und das Stillen in die Trinkmenge einkalkulieren.
- An heißen Tagen immer Pausen in kühlen Bereichen (im Schatten, im Haus) einplanen
- Luftige Kleidung
- Kinder niemals in einem geschlossenen Auto ohne Lüftung /Klimaanlage zurücklassen.