



## Einfach besser unterwegs.

Unterwegs mit Ihrem Baby: Haben Sie an alles gedacht? Schon ein kurzer Ausflug, sei es auch nur ein Nachmittag bei Verwandten, erfordert sorgfältige Planung. Etwas zu trinken, die nächste Mahlzeit, Windeln, Spielzeug, alles dabei? Werfen Sie zur Sicherheit einen Blick auf unsere Reise-Checkliste.

### Kleidung und Baby-Pflege-Produkte

Ihre Wickeltasche sollten Sie immer dabei haben. Füllen Sie diese mit folgendem Inhalt: Wickelunterlage, Windeln, pflegende Feuchttücher, Baby-Pflegecreme, ein Handdesinfektionsmittel (für den Fall, dass man sich unterwegs vor dem Wickeln des Babys nicht die Hände waschen kann) und Plastiktüten für gebrauchte Windeln und schmutzige Wäsche. Nehmen Sie zur Sicherheit auch stets Wechselkleidung (komplette Garnitur) mit.

### Reiseapotheke

Pflaster, Fieberzäpfchen, Nasentropfen, Mückenstichgel sowie Kinder-Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor - egal, ob man ins Warme oder in die Berge fährt - gehören zur Grundausstattung.

Auch Humana Elektrolyt und Humana HN Heilnahrung bei Durchfall sollten im Gepäck nicht fehlen. Diese sind nicht nur für das Baby, sondern für die gesamte Familie geeignet. Denken Sie auch an das U-Heft, den Impfpass und die Telefonnummer des Kinderarztes. Besprechen Sie mit ihm oder Ihrem Apotheker, wie Ihre Reiseapotheke je nach Urlaubsort sinnvoll ergänzt werden kann.

### Kindersitz

Vor Antritt einer Autoreise sollten Sie prüfen, ob die Babyschale oder der Kindersitz die erforderliche Sicherheitsnorm erfüllt und dem Alter und dem Gewicht des Kindes entspricht. Stellen Sie sicher, dass alle Gepäckstücke sicher verstaut sind, damit Ihr Kind keiner Gefahr durch herumfliegende Gepäckstücke ausgesetzt ist.

### Spielsachen für unterwegs

Wenn sich unsere Kleinen bei ausgedehnten Autofahrten langweilen, helfen regelmäßige Unterbrechungen, bei denen sie heruntollen, spielen und sich bewegen können. Aber auch während der Reise hilft griffbereites Spielzeug, den Sprössling eine Weile zu beschäftigen.

### Snacks und Getränke

Generell ist es wichtig, den Wasserhaushalt Ihres Babys stets mit ausreichenden Flüssigkeitsmengen stabil zu halten. Für Kinder ab dem 10. Monat gibt es die verzehrfertigen Humana Grießbreie für zu Hause und unterwegs – die ideale Zwischenmahlzeit für kleine und große Genießer.

## **Auslandskrankenversicherung**

Vergewissern Sie sich rechtzeitig, ob Sie im Ausland krankenversichert sind und besorgen Sie sich gegebenenfalls einen Auslandskrankenschein.

## **Kinderreisepass**

Beantragen Sie für Ihr Kind rechtzeitig einen Kinderreisepass bzw. überprüfen Sie die Gültigkeit des Kinderreisepasses.

## **Reiserücktrittsversicherung bei Flugreisen**

Schließen Sie eine Reiserücktrittsversicherung ab, damit Sie nicht auf den hohen Flugkosten sitzen bleiben, falls Ihr Kind spontan krank wird.