



Zaanstreek-Waterland



## Kinderen van 0 tot 4 jaar

# Zomer in zicht

### Voorbereid op pad

Bij het naderen van de zomermaanden worden de vakantieplannen gemaakt. Als je met je kinderen op vakantie gaat, is een goede voorbereiding belangrijk. Kinderen zijn gevoeliger voor veranderingen dan volwassenen. Ze zijn vaak gehecht aan vaste gewoontes en een vertrouwde omgeving. Je kunt hieraan tegemoet komen door zoveel mogelijk voor een vast dagritme te zorgen en niet te vaak van plek te veranderen tijdens de vakantie.

Om je kind zoveel mogelijk een veilig en bekend gevoel te geven kun je:

- Vertrouwd speelgoed meenemen voor je kind.
- Af en toe thuis het kampeerbedje neerzetten om je kind te laten wennen. Misschien wil je kind er al eens in slapen.
- De vaste eettijden en rituelen rond het naar bed gaan aanhouden.

Informeer van tevoren bij de plek van bestemming naar aanwezige kindervoorzieningen, zoals een kinderbedje, kinderstoel, badje, box en een pierenbadje. Als dat nodig is naar algemene voorzieningen zoals een koelkast, wasmachine of wasserette.

### Reizen/onderweg

Op vakantie gaan met kinderen begint al 'op de hoek van de straat'.

#### Met het vliegtuig

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

#### Met de auto

Reis je met de auto dan is het raadzaam om regelmatig (minimaal elke twee uur) te stoppen en wat frisse lucht en beweging te nemen. Peuters kunnen vaak niet goed tegen lange autoritten en gaan zich vervelen. Ze houden van afwisseling en afleiding. Beperk de reistijd per dag: maak de heen- en terugreis in etappes.



Om de aandacht van de kinderen af te leiden kun je afwisselend spelletjes doen bijvoorbeeld alle rode auto's tellen, wie het eerst een kerktoren ziet of 'ik zie, ik zie, wat jij niet ziet'.

Ook boekjes (voor)lezen, liedjes zingen of digitaal liedjes en sprookjes aanbieden zorgen voor een plezierig tijdverdrijf. In de boekwinkel zijn spelletjesboeken en kindertijdschriften te koop. Ook kun je op de tablet of telefoon filmpjes voor in de auto meenemen.





Voor de baby kun je een koord spannen waaraan je verschillende speeltjes hangt. Voor oudere kinderen is een zak gevuld met boekjes en speelgoed die over de rugleuning van de voorstoel hangt erg handig.

In de auto wordt het snel te warm of bestaat de kans dat je kind met het gezicht in de zon zit. Hiervoor kun je autoschermpjes tegen het raam aanbrengen. Doe je kind makkelijke en luchtig kleding aan. Laat nooit een slapende baby/peuter alleen achter in de (warme) auto!

### **Wagenziekte**

Heeft je kind last van wagenziekte? Zorg dan in ieder geval voor voldoende frisse lucht door de ramen aan één kant een stukje open te draaien. Zet je kind bij een raam, zodat het naar buiten kan kijken. Misschien moet je hiervoor het autostoeltje of de stoelverkleiner iets hoger zetten. Stop bij een parkeerplaats en ga even samen rondlopen. Een reistabletje kan de reacties wat afzwakken. Geef van tevoren en tijdens de reis iets lichts te eten. Van zware, vette maaltijden worden kinderen eerder misselijk. Laat je kind niet te veel snoepen, eten en drinken in de auto.

### **Flesvoeding (kunstvoeding)**

Voor de flesvoeding onderweg kun je het beste een fles mineraalwater (21 à 22 graden is een goede drinktemperatuur) of gekookt heet water in een thermoskan en de oplospoeder meenemen en dan per keer klaarmaken.

Van tevoren klaargemaakte flesvoeding mag 24 uur buiten de koelkast bewaard worden, maar uiteraard niet in een warme auto: neem in dat geval een koeltas of -box mee).

Er zijn ook flessenwarmers die je kunt aansluiten op de sigarettenaansteker.

### **Hygiëne**

Om buik- en maagklachten, vooral diarree en braken, zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk te letten op de hygiëne. Infectieziekten, zoals diarree en braken slaan vaak toe bij onvoldoende hygiëne of door onzorgvuldige behandeling van eten en drinken. Als één van de familieleden diarree heeft, is dat zeer besmettelijk voor de anderen en zeker voor kleine kinderen.

Neem voor je peuter het eigen potje of een toiletemmer mee naar de camping, zodat deze niet op het algemene toilet hoeft. Het is hygiënischer en geeft je kind meer rust.



Enige algemene tips:

- Was regelmatig je handen met zeep. Zeker voor het koken, het eten en na toiletgebruik. Droog ze met een schone doek of aan de lucht.
- Kraanwater in het buitenland is niet altijd drinkwater. Gebruik mineraalwater (zonder koolzuur) of breng het water aan de kook. Dit geldt ook voor het maken van ijsblokjes.
- Doe de afwas in heet sop en neem schone theedoeken voor het afdrogen.
- Was groenten en fruit voor gebruik in mineraalwater of gekookt water.
- Een houten of kunststof vleesplank is een broedplaats voor bacteriën. Gebruik bij warm weer een bord als snijplank.
- Melkproducten zijn bij warm weer buiten de koelkast of koelbox beperkt houdbaar. Verpakt ijs is veiliger dan schepijs.





### **Diarree, obstipatie en overgeven**

Bij diarree en braken verliest je kind niet alleen veel vocht, maar ook belangrijke voedingsstoffen als zout en mineralen. Een tekort hieraan kan tot uitdroging leiden. Om dit te voorkomen kun je, naast extra vocht, ORS (Oral Rehydration Solution) geven. Dit zijn zakjes met een mengsel van suikers en zouten in de verhoudingen die het lichaam nodig heeft. Ze zijn te koop bij apotheek of drogist. Je lost het poeder op in gekookt en afgekoeld water. Volg precies de gebruiksaanwijzing op het pak, want ORS heeft een specifieke samenstelling.

*Mengt ORS nooit door de flesvoeding.* Geef de fles- of borstvoeding een half uur na de ORS-drink. Blijft de diarree bestaan, heeft je kind koorts, plast het minder en wordt het suf? Raadpleeg dan een arts. Neem geen risico's!

#### **Diarree bij borst- en flesvoeding:**

Wat doen:

- Doorgaan met de borst- dan wel de flesvoeding.
- Tussendoor gekookt water of ORS geven.
- Op de hygiëne letten.

#### **Voeding bij diarree:**

Naast het gebruik van ORS kun je de normale voeding aanbieden.

#### **Obstipatie**

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



Wat kun je doen:

- Laat je kind extra veel drinken.
- Geef vezelrijke voedingsmiddelen, zoals fijn volkoren brood, volkorenpap, volkoren koekjes, zilvervliesrijst.
- Geef verse groenten en fruit.

Als je borstvoeding geeft, gelden bovenstaande tips ook voor jezelf.

#### **Overgeven**

Bij overgeven 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 je kind elk uur een paar slokjes te laten drinken. Als dit goed gaat, kun je de hoeveelheid opvoeren. Je kunt je kind eerst wat lauw water geven en daarna slappe thee en bouillon. Later geeft je je kind een droog crackertje of beschuitje, een geraspte appel of een rijstwafel.

Als je borstvoeding geeft: altijd hiermee doorgaan en geen bijvoeding geven tot het maagje van de baby weer tot rust gekomen is. Dit duurt meestal een dag. Blijven de klachten bestaan, ga dan naar een arts.



### Zon en warmte

Tips voor verstandig zonnen:

1. Kleding (ook een petje/hoedje) biedt de beste bescherming tegen de zon.
2. Smeer je kind een half uur voor het naar buiten gaan in, zodat de zonnebrandcrème in kan werken.  
Gebruik minstens 7 theelepels zonnebrand.
3. Herhaal het insmeren elke twee uur, zeker vlak na het zwemmen.
4. Gebruik minimaal beschermingsfactor 30.
5. Smeer gevoelige zones, zoals neus, oren en nek, extra in.
6. Waterproofproducten verdwijnen deels bij het afdrogen of spelen in het water en zand.
7. Geef als ouder het goede voorbeeld.
8. Ter bescherming van de ogen wordt een zonnebril geadviseerd; voor jongere kinderen kan een hoedje met zonneklep bescherming bieden.
9. Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur als de zon het meest schadelijk is.

(Bron: NCJ. Zij houden de adviezen aan van het KWF)

Lees meer over zonnebescherming [op de website van het KWF](#)

Ook als de zon niet schijnt kan de zomertemperatuur binnen en buitenshuis flink oplopen. Zoek een koele plaats uit voor je kindje. Pas wel op voor tocht!

Je kunt je kind tegen vliegen en muggen beschermen door een klamboe of een stuk vitrage om de wagen, wieg of bedje te spannen. Zorg er wel voor dat de baby de klamboe niet over zich heen kan trekken en er geen ruimtes openblijven. Gebruik eventueel een kindvriendelijk insectenwerend middel. Spuitbussen zijn uit den boze!

Een molton of handdoek om het (plastic) matrasje of op het boxkleed kan het transpiratievocht opnemen.

Doe de kap van de kinderwagen naar beneden als je kindje er in ligt. Het wordt hieronder namelijk veel te warm. Een zonnehoedje op en een parasolletje aan de wagen kunnen bescherming tegen de zon geven.

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 een hoge beschermingsfactor antizonnebrand (minimaal 30, ook bij donkere huid) en herhaal dit regelmatig (om de twee uur) voor een goede werking. Ook als het kind in de schaduw is. Wist je trouwens dat de voetjes ook snel kunnen verbranden? Laat je kind in de schaduw onder een parasol spelen. Een kind dat aan de waterrand speelt, kun je een T-shirt aan trekken tegen het verbranden.



Net als bij volwassenen is het voor een kind prettig bij warm weer luchtige kleding te dragen. Eén laagje, bijvoorbeeld een hemdje of rompertje met een luier is voldoende. Als het warm is liever geen plastic broek aandoen, want deze ventileert niet. Gebruik kleertjes van katoen of wol. Kunststoffen nemen het transpiratie vocht onvoldoende op.

Doe je kind in een pierenbadje geen wegwerpluier om. De luier zuigt zich namelijk vol met water en wordt topzwaar. Er zijn speciale zwemluiers in de handel. Een broekje om eventuele ontlasting op te vangen is ook voldoende.



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

## Kwallenbeten en insectensteken

Weet je dat bijen, wespen en vliegen op zoetigheid en vette etenswaren afkomen en ook op parfum?

### Kwallenbeet

Bij een kwallenbeet (eigenlijk is het een steek) kun je de pijnlijke plek afspoelen met zeewater of azijn. In de tropen is spoelen met azijn het beste. Spoel de plek niet af met zoet water en wrijf niet over de plek, door de achtergebleven netencellen kan de pijn nog erger worden. Om pijn en jeuk te verminderen kun je een lotion of zalf tegen insectenbeten gebruiken.

### Insectensteek

Bij een bijensteek blijft de angel vaak achter. Deze kun je verwijderen door met je nagel of de botte kant van een mes in de richting van de steek te duwen. Koel de plaats van de bijen- of wespensteek af met ijs om zwelling, jeuk en pijn te beperken. Een jeukwerende lotion of zalf kan ook helpen

### Tekenbeet

Het is van belang de teek zo snel mogelijk te verwijderen (binnen 6 uur). Hiervoor kun je het beste een speciale tekenpincet gebruiken; dit voorkomt dat bij het verwijderen van de teek de kop achterblijft of er giftig speeksel in de huid gespoten wordt.

Lees meer over teken op [de website van het RIVM](#).

Wees na een bijen-, wespen- of kwallensteek bedacht op een allergische(overgevoeligheids-) reactie van je kind. Als je kind zwellingen vertoont in mond of keelgebied, benauwd of slap wordt, schakel dan direct een arts in!

## Reisapotheek

Extra's voor in de reisapotheek, afgestemd op jonge kinderen:

- Kinderparacetamol
- Kinderneusdruppels
- Zalf tegen insectenbeten
- Kinder antihooftsiroop
- ORS-zakjes voor kinderen
- Lippenbalsem
- Anti-zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor
- After sun balsem
- Koortsthermometer
- Tekenpincet

Tip: bewaar de medicijnen in de koelbox

juli 2022

