



Fotograf: Mikael Svensson

Resa med små barn

Resa med små barn

Före resan är det en del saker du bör tänka på beroende på vart du ska åka:

- Du och barnet kan ibland utsättas för en ökad smittrisk.
- Du behöver se över eventuella vaccinationer.
- Du behöver ta med ett reseapotek.
- Du behöver en reseförsäkring som gäller hela tiden du är på resa.
- Du bör anpassa resan efter barnets ålder och behov.

Låt barnet dricka ofta

Tänk på att ge extra vätska om du reser till varmare länder med barn.

Barn som är yngre än ett år blir lättare påverkade av värme eftersom de har svårt att reglera kroppstemperaturen. Barn som helmmas täcker oftast det ökade behovet av vätska genom att vilja amma mer och behöver ingenting annat att dricka. Barn som får bröstmjölksersättning/modersmjölksersättning kan få extra sådan.

Om ni befinner er i varmt klimat, och det har blivit en stor omställning i temperatur för barnet, är det bra att veta att kroppen behöver vänja sig gradvis vid värme. Det brukar ta ungefär en vecka.

Så skyddar du barnet mot solen

Var försiktig med solen när det gäller små barn

Barn under ett år har nästan inget skydd alls mot solens farliga strålar och ska därför undvika direkt solljus. På förmiddagar och eftermiddagar kan barn över ett år leka i solen om de har skyddande kläder och solskyddsmedel. Mellan klockan 11 och 15, när solen är som starkast, är det bra om småbarn undviker att vara på stranden, sjön eller på andra öppna platser. Om du är utomhus mitt på dagen med barn, försök att vara på ett ställe med mycket träd som skyddar mot solens strålar, alternativt skydda med parasoll eller tält.

Ladda ner strålsäkerhetsmyndighetens app "Min soltid" från iTunes eller Google Play. Med "Min soltid" kan du beräkna en uppskattad soltid.

Insektsbett och djurkontakt

Vid resor till varma länder kan det vara bra att ta med myggmedel och myggnät som kan hängas över vagnen eller sovplatsen. Myggmedel kan användas till barn över tre år.

De flesta barn gillar djur. I stora delar av världen måste du ändå vara försiktig när ni träffar hundar och katter som strövar fritt omkring. De kan liksom fåglar, gnagare och andra djur bära på smittämnen. Uppsök alltid läkare om någon blir biten eller riven.

Mat och dryck på resan

Risken för att få magsjuka är större i vissa länder.

Här är några enkla sätt för att försöka undvika att bli smittad:

- Hjälp barnen att tvätta händerna efter toalettbesök och före maten.
- Försök välja mat som är väl stekt eller kokt.
- Ät skalad frukt och tänk på att isbitarna oftast är gjorda på kranvatten.
- Om möjligheterna att tvätta händerna är dåliga kan du ta med ett handdesinfektionsmedel. Det finns i småflaskor och som våtservetter på apotek.

Vatten är oftast säkrast att dricka från flaska om du inte vet att kranvattnet är drickbart där du är. Om barnet dricker bröstmjölk-ersättning, tillskottsning eller välling är det viktigt att hålla nappflaskor rena och att blanda till maten med rent vatten. Nappflaskor och nappar kan du också koka.

När små barn får diarré och kräkningar

Små barn förlorar vätska och salter genom kräkningar och diarréer och är mycket känsligare för vätskeförluster än vuxna.

Hög feber gör att barnet förlorar ännu mer vätska. Därför är det viktigt att ge dryck redan från allra första början av infektionen.

Pröva att börja med vätskeersättning. Vätskeersättning finns att köpa i pulverform som du blandar med vatten eller som brustablett. Brustabletter rekommenderas inte till barn under tre år. Om barnet inte ammas bör du ge vätskeersättning eller majsställing.

Vaccination

Utlandsresor kan också medföra ett behov av vaccination mot fler sjukdomar eller att vaccinationer inom allmänna vaccinationsprogrammet tidigareläggs.

Rådgör alltid med barnvårdscentralen eller en vaccinationsmottagning om vilka vaccinationer som behövs och när de ska ges.

Informationen är framtagen av Smittskyddsenheten i samverkan med Barnhälsovården i Norrbotten

Mer information om att resa med barn hittar du på 1177.se

norrbotten.se