

Checkliste Ausflug mit Kind –Glucose-Galactose Malabsorption

Folgende Dinge sollten Sie, z. B. in der Handtasche oder im Kinderwagen, immer mit dabei haben:

- Ersatzschnuller
- kleines Spielzeug
- Taschentücher und Feuchttücher für klebrige Hände
- Pflaster und Mittel gegen Insektenstiche, extra sanft für kleine Kinder
- Snacks: kohlenhydratarme Gemüsesorten wie z.B. Gurke, alternativ Käsesticks (reife Sorten)
- kleines Getränk z.B. Wasser, ungesüßter Tee
- kleine Flasche stilles Wasser zum Trinken und Waschen
- Notfallausweis mit allen wichtigen Informationen zur Indikation (Notfalltherapie, behandelnder Arzt/bzw. Stoffwechsellabor...)

Inhalt der kleinen Wickeltasche:

- 2 Windeln
- Plastiktüten zum Entsorgen
- eine Wickelunterlage, z. B. Moltan-Windeln aus Baumwolle
- Feuchttücher, Öltücher oder Waschlappen in einer Plastikbox
- Ersatzhose oder Body

Die große Wickeltasche:

- Inhalt der kleinen Wickeltasche +
- Desinfektionstücher
- Wundschutzcreme oder Puder
- komplette Wechselwäsche
- Lätzchen, Löffel und ggf. geeignete Breikost gut verpackt
- Ggf. kohlenhydratarme bzw. kohlenhydratreduzierte Spezialnahrung wie z.B. Milupa basic-ch oder Galactomin
- Wasser zum Anrühren der Spezialnahrung
- sauberes Fläschchen
- Trinkbecher
- Spucktücher
- herausnehmbare Steckdosensicherungen, z. B. für den Besuch bei Freunden
- kleine Decke als Unterlage zum Krabbeln
- zusätzliches Spielzeug

Notfallbox Im Auto

- Windeln, Wickelunterlage, Feuchttücher oder Waschlappen in Kunststoffbox
- kleine Flasche stilles Wasser zum Trinken und Waschen
- Ein kleines Getränk (z.B. eine kleine Flasche Wasser) + evtl. eine Babyflasche, Becher oder Strohhalm (je nach Alter des Kindes)
- Lätzchen, Essgeschirr
- Erfrischungstücher
- Spielzeug/Malstifte oder eine neue Kassette (je nach Alter)
- Ersatzschnuller
- Ersatzkleidung je nach Witterung, auch Schuhe und Mütze
- Reiseapotheke: Mittel für Kinder zur Behandlung von Schmerzen, Insektenstichen, Schürfwunden
- Decke zum Wärmen und Krabbeln
- Spielzeug