

### Alles onder één dak!

Vragen over opvoeden, verzorging of gezondheid? Advies, hulp of ondersteuning nodig? Stap eens binnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Het is bij u in de buurt. Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is een laagdrempelig en toegankelijk inlooppunt voor al uw vragen, advies, begeleiding en hulp. In het CJG werken jeugdartsen, verpleegkundigen, gezinscoaches, pedagogen en andere hulpverleners met elkaar samen om ervoor te zorgen dat opvoeden net even gemakkelijker wordt. Deze specialisten zitten onder één dak en dat versoepelt de samenwerking.

### Meer informatie

U kunt voor meer informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht op onze website: [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl) of bellen naar 010-20 10 110. Hier kunt u ook terecht met algemene vragen over opvoeden en advies over de gezondheid van uw kinderen (van -9 maanden tot 23 jaar).



Bel **010-20 10 110**



Kijk op [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl)

# Op vakantie met kleine kinderen

Hoe bereidt u zich goed voor





# 'Vakantie vraagt een goede voorbereiding'

**Om met kleine kinderen op reis te gaan, moet je je goed voorbereiden. Wat te doen als uw baby wordt gestoken door een wesp? Of als uw peuter slecht tegen de warmte kan? Het Centrum voor Jeugd en Gezin zet voor u een aantal reistips op een rijtje.**

## Vaccinaties

Zorg ervoor dat uw kind alle vaccinaties heeft gehad. Reist u buiten West-Europa, vraag dan ten minste acht weken voor vertrek bij de GGD of de Travel Clinic van het Havenziekenhuis of uw kind nog meer inenting of medicatie nodig heeft. De Reizigers Informatielijn van de GGD Rotterdam-Rijnmond is op werkdagen bereikbaar op (010) 433 98 99 tussen 8.30 en 17.00 uur. De Travel Clinic is op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur bereikbaar op 0900 503 40 90 (15 ct/min).

## Onderweg

Als u met de auto reist, stop dan geregeld om te rusten. Neem extra drinken en eten mee voor als u vertraging oploopt. Drinkt uw baby nog uit de fles? Neem dan ook heet gekookt water mee in een thermoskan voor het klaarmaken van de voeding. Het is handig om wat speelgoed mee te nemen als afleiding. Reist u met het vliegtuig, geef uw kind dan tijdens het stijgen en dalen iets om op te sabbelen. Een flesje kan ook. Dit vermindert de druk op de oren.

## Zon en warmte

Het is het beste om kinderen jonger dan zes maanden helemaal uit de zon te houden. Kan het niet anders, of is uw kind al wat ouder, kies dan voor goede bescherming. Denk aan lichte katoenen kleding, een hoofddeksel en zonnecrème met minimaal beschermingsfactor 30, ook in de schaduw.

Luiers zorgen in warme landen vaak voor huidirritatie bij baby's. Laat uw kind daarom af en toe bloot liggen of lopen. Is een luier toch noodzakelijk, gebruik dan geen plastic broekje. Verschoon natte luiers regelmatig en was de billen met water en een klein beetje zeep.

## Hygiëne

Hygiëne is in warme landen extra belangrijk. Neem extra voorzorgsmaatregelen om te voorkomen dat uw kind ziek wordt. Bewaar geen eten of drinken buiten de koelkast. Bescherm het eten tegen vliegen of andere insecten. Geef uw kind alleen gekookte groenten en geschild fruit. Als u de fles of een speen geeft, spoel deze dan iedere keer goed om en zet ze droog weg. Kook de fles elke dag uit. Let bij het kopen van water in een fles op de verzegeling. Soms worden gebruikte flessen gevuld met kraanwater en verkocht als bronwater. Twijfelt u? Kook het water dan eerst. Koop altijd water zonder prik. Geef uw kind alleen verpakte ijsjes en baby's helemaal geen ijs.

## Diarree

Krijgt uw kind diarree, geef dan junior-ORS te drinken en volg de voorschriften op de verpak-

king. Raadpleeg bij uitdrogingsverschijnselen direct een arts. Dorst of het gebrek eraan, een droge tong, rimpelige huidplooien op de buik, ingevallen ogen en sufheid kunnen op uitdroging wijzen.

## Insectenbeten

Muggenbeten kunnen heel vervelend zijn voor kleine kinderen. Zorg daarom voor bedekkende kleding, vooral als het donker is buiten. Smeer onbedekte huid in met muggenwerende middelen geschikt voor kleine kinderen. Houdt de omgeving zo veel mogelijk muggenvrij. Gebruik bijvoorbeeld horren, houd ramen 's avonds gesloten en leg uw kind te slapen onder een muggennet.

Wordt uw kind gestoken door een bij of een wesp, verwijder de angel zo nodig met een pincet. Ook kunt u de steek uitzuigen met een apparaatje. Leg daarna een koud, nat gaasje gedurende 10 minuten op de steekwond. Gebruik eventueel een zalfje om de pijn of jeuk te verzachten.

## Teken en de ziekte van Lyme

Teken bevinden zich in bossen, duinen, struiken en hoog gras. Voorkom tekenbeten door op de paden te blijven en een pet, shirt met lange mouwen, lange broek, sokken en dichte schoenen te dragen. Controleer uw kind na een wandeling in de natuur op tekenbeten. Kijk vooral bij de haargrens, achter de oren, in

de hals, liezen, knieholten, oksels en op de buik. Heeft uw kind een tekenbeet? Verwijder de teek met een pincet zonder de teek plat te drukken of te verdoven. Tekenen kunnen de ziekte van Lyme op de mens overbrengen. Ziekteverschijnselen zijn onder andere een huidontsteking rondom de beetplaats, griepverschijnselen en gewrichtsontsteking. Ga naar de huisarts als uw kind een van deze klachten heeft. Meer informatie is verkrijgbaar bij de GGD of op [www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

## De reisapotheek

- Koortsthermometer en kinderparacetamol zetpillen
- ORS-zakjes junior en een middel om acute diarree te stoppen
- Middelen tegen wagenziekte
- Zonnebrandcrème factor 30 en aftersun
- Muggenwerende olie of stift geschikt voor kleine kinderen
- Middelen ter verzachting van insectenbeten (bijv. Nestosyl of Lidocaïnezalf)
- Ontsmettingsmiddelen (alcohol of Betadine)
- Tekentang en Aspivenin (apparaat om bijen- of wespensteken uit te zuigen)
- Splinterpincet
- Pleisters, leukoplast, snelverband en zwachtels
- Watten, steriele gaasjes en hydrofiel-gaasjes
- Verbandschaar en veiligheidsspelden
- Mitella