

RESA MED BARN

Även om det nyfödda, fullgångna spädbarnet är friskt bör barnet inte flyga under de första levnadsveckorna. Som förälder måste man känna sitt barn och barnet bör ha kommit i "balans" efter födelsen, t.ex. bör amning/uppfödningssvanorna vara etablerade och trygga. Därefter kan barnet under de första sex levnadsmånaderna flyga kortare sträckor, exempelvis inom Europa. Semesterresor, som innebär långflygningar bör man avvakta med till efter sex månaders ålder.

Om spädbarnet är fött för tidigt och haft komplikationer i samband med födelsen bör barnets läkare tillfrågas innan resan. Barnets läkare bör också tillfrågas om barnet har en kronisk lungsjukdom eller medfött hjärtfel, som gör att barnet kanske sämre klarar av det lägre lufttrycket och syrgashalten i flygkabinen.

"KOM-IHÅG-LISTA" FÖR FÖRÄLDRAR

Vaccinationer

- Diskutera med BVC – planera i tid!
- Grundskydd – det är önskvärt att barnet är vaccinerat med minst två doser av difteri, stelkramp och polio. Vaccinationerna kan tidigast ges från 2½ mån ålder utan särskild läkarordination (se vidare Rikshandboken: [Vaccination/Allmänna barnvaccinationsprogrammet/Påskyndat vaccinationsschema](#)).
- Mässling – MPR-vaccination kan med fördel tidigareläggas ned till 12 (6*) mån ålder. (* vid vaccination 6-12 mån bör denna upprepas vid 18 månader)
- Hepatit A (epidemisk gulsot) – skydd behövs utanför Västeuropa, vaccination möjlig från 1 år.
- Annat än turistresor – kontakta vaccinationsmottagningen.

Flygresor

- Res inte om barnet är sjukt.
- Om barnet är fött för tidigt (innan fullgången graviditet), res tidigast efter motsvarande fullgången graviditet.
- Ändringar i kabintrycket ("lock för öronen" vid start och landning) kan motverkas med amning/dryck (nappflaska), ev. näsdroppar.

Resapotek

- Vätskeersättning (pulver), köps på Apoteket.
- Paracetamol (febernedsättande och smärtstillande).
- Hydrokortison-kräm mot brännskador, insektsbett (receptfritt på Apoteket).
- Ev. medel mot nästäppa (näsdroppar).
- Solskyddsmedel (med solskyddsfaktor 30-50 med fysikaliskt filter; titandioxid).
- Febertermometer.
- Sårsvett (våtservetter).
- Plåster, häftejp mot skavsår, kompresser.
- Pincett.
- Liten sax.
- Tops.

”Turistdiarré”

- Orsakas av bakterier, virus, parasiter, men förändrad avföring kan även bero på ovanlig mat etc.
- Amning är bästa skydd och för att inte mjölken ska sina måste mamman dricka rikligt.
- Mat och dryck, undvik:
 - kranvatten, även till isbitar och tandborstning.
 - mjölk/mjolkprodukter som är opastöriserad eller i brutna förpackningar.
 - vid dåliga hygieniska förhållanden:
 - frukt och grönsaker som du inte har skalat själv.
 - serverad sallad eller fruktsallad.
 - smörgåsbord eller majonnäsberedningar.
 - kött eller fisk som inte har kokats eller stekts ordentligt.
 - skaldjur (som kan ha fångats i förorenat vatten) etc.
- Barn är känsligare för uttorkning än vuxna.
- Vätskeersättning (VE), färdigt pulver (se ”Reseapotek”).
- Egen VE: ½ tsk salt, 2 msk socker till 1 liter kokt vatten eller vatten på flaska.
- Bröstmjölksersättning finns att köpa i hela världen men inte välling.
- Nappflaskor måste hållas rena (koka dem) och blanda vällingen med vatten på flaska eller kokt vatten.
- Vid diarré
VE i små portioner, skedmatning:
 - under 2 år: 1-1½ dl/kg och dygn varav ½ dl/kg första 4-8 tim.
 - över 2 år: 1 liter första 4-8 tim.Sök sjukvård:
 - spädbarn under 6 mån.
 - barn som inte vill äta/dricka trots diarréer och kräkningar.
 - fortsatta besvär med diarréer och kräkningar, eller slö/inte kissat på mer än 10 tim.