

Checkliste: Ausflüge und Urlaub

Ein Ausflug oder gar Urlaub mit Baby ist keine große Sache. Denn gerade die Kleinsten sind zumeist noch genügsam und krabbeln erst nach einem halben oder dreiviertel Jahr von dannen. Doch hilft es, für Touren ein paar wesentliche Baby-Utensilien dabei zu haben.

Weitere Infos unter: www.happybaby.de

FÜR DEN LÄNGEREN AUSFLUG

- **Kinderwagen:** möglichst leicht und zusammenklappbar. Entweder mit Babywanne oder bei späterer Sitzeinheit mit einer Rückenlehne, die sich flach einstellen lässt. Das schont beim Nickerchen den Rücken und ist bequem. Regenverdeck nicht vergessen.
- **Wickeltasche:** [Mit dem üblichen Inhalt](#). Hinzu sollte eine faltbare Wickelunterlage kommen, falls diese nicht als Zubehör Deiner Wickeltasche dabei ist.
- **Babyschale/Autositz:** Wer ein eigenes Auto hat (und dieses nutzt), benötigt in jedem Fall [eine sichere, möglichst vom ADAC als gut getestete Babyschale](#). Auch im Leihwagen im Urlaub darfst Du nicht auf eine Babyschale verzichten. Kann in der Regel mit ausgeliehen werden.
- **Tragehilfe:** Für Spaziergänge oder Wanderungen eignet sich oft auch [eine Tragehilfe](#). Hier bitte auf den korrekten Sitz achten – das schont den elterlichen Rücken und sorgt für eine angenehme und sichere Sitzhaltung. An Sonnentagen auf einen Sonnenschutz achten.
- **Reisebett:** Oft ist das eigene, klappbare Reisebett eine gute Lösung, auch wenn man mal bei Freunden abends länger zu Besuch ist.
- **Eigene Decke:** Sei es zum Zudecken oder Pucken. Eine vertraute Decke hilft als Trost und dient zur Beruhigung in einer fremden Umgebung.
- **Nachtlicht:** Kein Muss, aber oft sehr hilfreich. Hilft beim Einschlafen, aber auch nächtlichen Füttern und Wickeln. Im Ausland auf eventuell nötigen Adapter achten.

AUCH FÜR DEN KURZAUSFLUG

- **Windeln:** Bist Du nur wenige Stunden außer Haus, solltest Du mindestens eine, für Notfälle besser zwei oder drei Windeln dabei haben. Fährt man länger weg, ist ein Vorrat für zwei Tage empfehlenswert. Weiteren Bedarf kann man vor Ort decken.
- **Feuchttücher sowie Wundschutzcreme:** Gehören zum Windeln dazu. Eventuell noch weitere Pflegeartikel wie Waschmittel und Körperlotion.
- **Schmutzbeutel:** Je eine Tüte für gebrauchte Windeln, bei Bedarf auch für schmutzige Wäsche. Durchdachte Wickeltaschen sind mit entsprechenden Nassfächern ausgestattet.
- **Papiertücher:** Immer gut, wenn man ein paar dabei hat.
- **Flaschennahrung oder Stillzubehör:** Wer eine Milchpumpe nutzt, nimmt diese ebenso wie sterilisierte Fläschchen mit. Bei Bedarf hast Du auch Stillhütchen und eine Brustwarzencreme dabei. Bei Flaschennahrung bitte Fläschchen und Milchpulver mitnehmen. Auf längeren Reisen zudem Flaschenbürste, Sauger und Sterilisier-ausrüstung.

WEITERE UTENSILIEN

- **Windeln Schnuller:** Mindestens zwei oder drei Schnuller solltest Du dabei haben.
- **Spucktuch oder Lätzchen:** Wenn Dein Kind schon Beikost bekommt sind waschbare Lätzchen umweltfreundlicher als Einweglätzchen.
- **Ersatzkleidung:** Sei es zum Wechseln oder auch Ergänzen, wenn es zum Abend hin kühler wird. Auf längeren Reisen sind ein bis zwei Garnituren pro Tage einzuplanen. Kleidung aus Baumwolle lässt sich „schichten“. Und natürlich gehören auch Söckchen und Jäckchen sowie eine Mütze mit ins Gepäck.
- **Waschmittel:** Kannst Du in Notfällen nutzen oder um die Anzahl an Garnituren zu verringern.
- **Sonnenschutz:** Ein Sonnenverdeck am Kinderwagen oder an der Tragehilfe sollten bei durchdachten Modellen bereits an Bord sein. Hinzu kommt ein Sonnenhut und gegebenenfalls eine babyhautverträgliche Sonnenschutzlotion.
- **Spielsachen:** Altersgerechtes Spielzeug hilft dabei, Dein Kind bei Laune zu halten.

UND SONST NOCH

- **Reisepass:** Sofern es ins Ausland geht. Koffer oder Kinderwagen befestigen.
- **Krankenversicherungsnachweis:** Für Dein Kind nicht vergessen.
- **Koffergurt:** Damit kannst Du manche Ausrüstung am Koffer oder Kinderwagen befestigen.
- **Kopie dieser Liste:** Hilft Dir dabei, beim Abreisen zu prüfen, dass Du nichts vergessen hast.