

## Checkliste Ausflug mit Kind – Mukoviszidose (Cystische Fibrose)

**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 Kekse oder Kracker, Joghurt, Gemüse- oder Obststicks
- kleines Getränk z.B. Wasser, ungesüßter Tee
- kleine Flasche stilles Wasser zum Trinken und Waschen

### **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 1 Glas Babynahrung z.B. Gemüse- oder Obstgläschen, denen ggf. ein passendes Öl (hochwertiges Walnuss- oder Sojaöl) hinzugefügt wird
- Fläschchen oder Trinkbecher
- Spucktuch
- 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 und Brei z.B. Gemüse- oder Obstgläschen, denen ggf. ein passendes Öl (hochwertiges Walnuss- oder Sojaöl) hinzugefügt wird
- Erfrischungstücher
- Snacks z.B. Kekse oder Kräcker
- 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