



# Checkliste Reisen mit Baby

Wir hoffen, dass euch unsere Checkliste bei der Vorbereitung auf euren Familienurlaub hilft, damit ihr bei eurem Urlaub mit Baby nichts Wichtiges vergesst. Ihr könnt diese Packliste ganz einfach an euer Urlaubsziel und eure Bedürfnisse anpassen.

## Bekleidung

T-Shirts, Sommeroutfits oder Regenjacke – welche Kleidung ihr für euer Baby benötigt, hängt natürlich vom genauen Reiseziel, der Reisedauer, der Jahreszeit und dem Alter des Kindes ab. Bedenkt auch, ob ihr vor Ort eine Waschmaschine nutzen könnt.

### Für den Sommer

- Unterwäsche
- Bodys
- Strampler
- T-Shirts
- Hosen
- Kleider
- Socken
- Schlafsachen
- Feste Schuhe / Sandalen

### Sonnenschutz & Baden

- Spezielle Kinder-Sonnencreme
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Schwimmflügel
- Schwimmwindel
- Ggf. Badeanzug oder -hose mit UV-Schutz
- Kleines Handtuch & Picknickdecke
- Ggf. Schwimmschuhe (je nach Alter und Badeort)

### Für den Winter

- Unterwäsche
- Bodys
- Strampler
- Warme Shirts oder Kleider
- Pullover oder Jäckchen
- Hosen
- Strumpfhosen
- Socken
- Schlafsachen
- Winterjacke oder Overall
- Schneehose oder Schneeanzug
- Mütze
- Handschuhe
- Schal
- Ggf. Winterschuhe

### Aptaclub-Tipp

**Lange, weite Kleidung aus atmungsaktivem Stoff** schützen deinen kleinen Schatz vor der Sonneneinstrahlung und sollten unbedingt im Reisegepäck sein. Langärmelige Kleidung aus hellem Stoff hält außerdem auch Mücken von der Haut eures Kindes fern.

# Babys Mahlzeiten

## Für gestillte Babys

- Ggf. Stillkleidung und Stilleinlagen

## Für Kinder, die bereits Beikost erhalten

- Breigläschen
- Snacks für unterwegs
- Lätzchen
- Ggf. Babyteller und Löffel
- Ggf. kleine Kühltasche

## Für Fläschchen-Babys\*

- Fläschchen und Sauger
- Eure gewohnte Milchnahrung info
- Utensilien zum Reinigen und Aufwärmen
- Ggf. kleine Thermoskanne für warmes Wasser

### Aptaclub-Tipp

info

Kennst du schon unsere praktische trinkfertige Nahrung, z.B. **Aptamil 2 Pronutra trinkfertig**, ideal für unterwegs?\*

**\*Wichtiger Hinweis:** Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich zu Säuglingsnahrung mit deiner Kinderärztin / deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme.

# Für die Reise und vor Ort

## Transport

- Kinderwagen
- Babytrage und/oder Tragetuch
- Babyschale fürs Auto und Flugzeug
- Ggf. Sonnenschutz fürs Auto und Kinderwagen
- Ggf. Moskitonetz für den Kinderwagen

## Babypflege

- Windeln
- Säcke für schmutzige Windeln
- Feuchttücher
- Wundcreme
- Wickeltasche
- Wickelauflagen
- Duschbad/Pflegecreme bzw. -öl
- (Kapuzen-)Handtuch
- Waschlappen
- Nagelschere
- Ggf. Zahnbürste und Zahnpasta

## Für Babys Schlaf

- Ggf. Reisebett
- Ggf. Moskitonetz für das Babybett
- Spieluhr
- Schlafsack
- Babyphone

## Reiseapotheke

- Wundcreme
- Hautdesinfektionsmittel
- Fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Erkältung, Husten, Schnupfen, Halsweh
- Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- Elektrolytlösungen
- Fieberthermometer
- Kindernasenspray
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Kühlendes Gel gegen Sonnenbrand und Mückenstiche
- Medikamente, die dein Kind regelmäßig einnehmen muss
- Ggf. Mückenspray (Bitte informiert euch vorab.)

## Wichtige Dokumente

Informiert euch über die Einreisebestimmungen eures Urlaubslandes beim Auswärtigen Amt.

- Kinderreisepass (für Reisen außerhalb Deutschlands)
- Impfpass
- Gelbes Vorsorgeheft
- Krankenversichertenkarte

## Für Babys Unterhaltung

- Spielsachen und Bücher
- Beißring
- Schnuller
- Spieldecke

## Was ich außerdem nicht vergessen möchte

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Aptaclub-Tipp

- **Besprecht die geplante Reise mit eurem Kinderarzt bzw. eurer Kinderärztin.** Eine ärztliche Meinung ist besonders dann sinnvoll, wenn euer Baby noch sehr klein ist, es sich um eine Fernreise handelt oder für den Urlaubsort Impfungen empfohlen werden.
- Erkundigt euch, ob eure Krankenkasse sowohl den Eltern als auch den Kindern einen **Versicherungsschutz am Urlaubsort** bietet. Falls nicht, solltet ihr eine zusätzliche Versicherung abschließen.
- Informiert euch im Vorfeld über die **medizinische Versorgung vor Ort** und recherchiert wichtige Kontaktnummern und Kinderkrankenhäuser.
- Stellt sicher, dass ihr **alle benötigten Dokumente** (z.B. Kinderreisepass, etc.) besitzt.
- Es gibt vor allem in Deutschland viele **spezielle Baby- und Kinderhotels**. Hier werden viele notwendige Utensilien bereits zur Verfügung gestellt. Entsprechend kürzer wird euere Packliste.

## Hast du Fragen? Wir sind für dich da!

Durch deine Schwangerschaft und das erste Lebensjahr mit deinem Baby – wir begleiten dich mit unseren Services.

Unsere Beraterinnen des Aptacare Experten-teams sind nicht nur Fachfrauen auf ihrem Gebiet, sondern selbst auch alle Mütter. Sie kennen viele Fragen und Herausforderungen aus eigener Erfahrung und stehen dir als verständnisvolle, qualifizierte Expertinnen zur Seite.



### E-Mail

expertenteam@aptacare.de

**Telefon** (kostenlos)  
0800 - 278 26 45

**WhatsApp**  
(Mo.-Fr. | 08-18 Uhr)  
0151 - 16 34 32 62

**Experten-Talks**  
@aptaclub.de



Euer Leben, unsere Wissenschaft