

# De eerste keer



“De essentiële  
vakantiegids  
voor alle kersverse  
ouders”



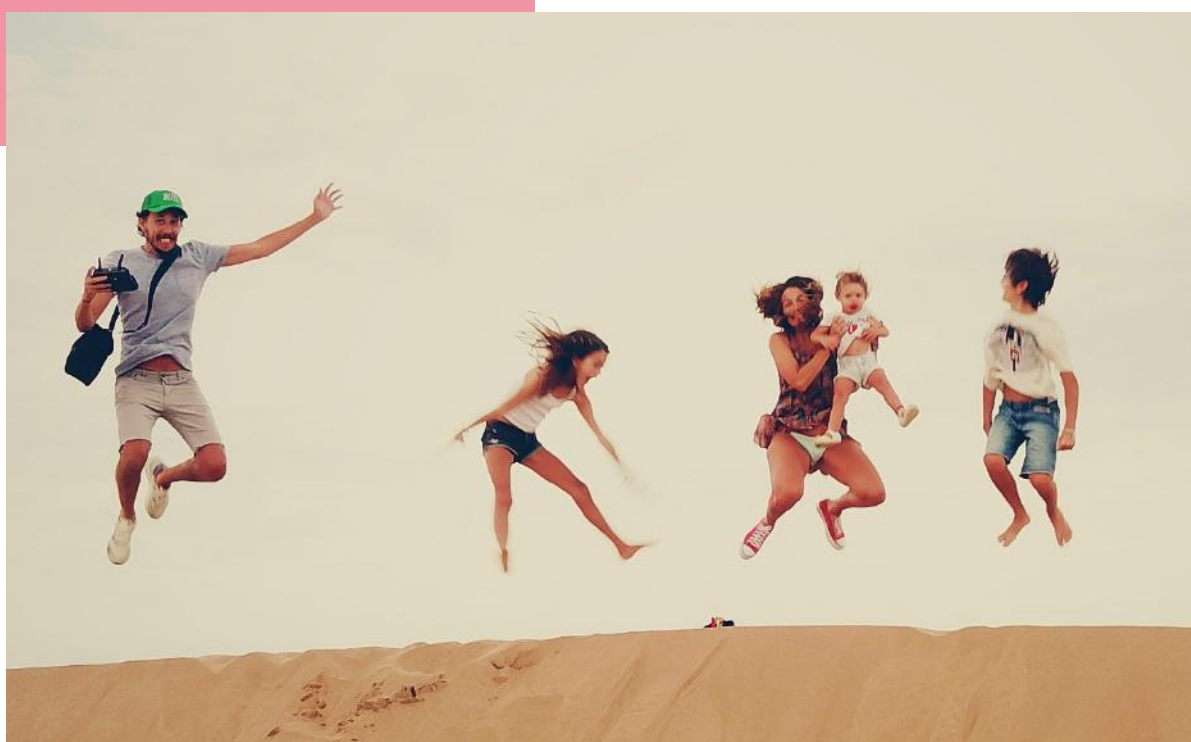
# Zorgeloos op vakantie

---

*Voor het eerst met je peuter of baby op strandvakantie, de bergen in gaan of een stedentrip maken. Kun je niet wachten? Dan is deze vakantieids echt wat voor jou. We helpen je graag met need-to-knows en nice-to-knows voor een zorgeloze eerste reis met je kindje*

**W**eet Jij bijvoorbeeld al met welke zaken je rekening moet houden als je een bestemming kiest? En wat er sowieso de koffer in moet? En hoe zorg je dat het gezellig blijft op die achterbank?

Voor lekker veel rust én een voordelige vakantie geven we je trouwens nu al een gratis tip: maak gebruik van het feit dat je kinderen tot vier jaar oud nog niet leerplichtig zijn. Check dus wanneer de schoolvakanties zijn en boek buiten die periodes om. Het is trouwens ook handig om even bij het kinderdagverblijf na te gaan of je hen moet doorbetalen. Wie weet bespaar je jezelf hiermee een hoop geld. Geld waarmee je op vakantie weer leuke dingen kunt doen, natuurlijk.





4

Waar moet ik aan denken bij het kiezen van mijn bestemming?



8

Hoe hou ik mijn kind tevreden tijdens een lange reis?



14

Hoe zorg ik dat mijn kind gezond blijft?



20

Wat moet er nog meer mee op reis?

# De eerste keer met je peuter of baby op vakantie



# Waar moet ik aan denken bij het kiezen van een bestemming

# Vier belangrijke vragen

*Waar jouw bestemming aan moet voldoen, bepaal je natuurlijk helemaal zelf. Maar er zijn vast dingen waar je als jonge ouder nog niet aan hebt gedacht. Stel jezelf bijvoorbeeld eens deze vragen:*

- 1. Hoe bepaal je of een land geschikt is voor kleine kinderen?*
- 2. Zijn er genoeg winkels voor onverwachte behoeften?*
- 3. Zijn er voldoende dingen te doen voor kleine kinderen?*
- 4. Welke vaccinaties heeft mijn kind nodig?*

Bekijk hier ons vakantieaanbod speciaal voor ouders met een baby of een peuter



**T** hoe bepaal je of een land geschikt is voor kleine kinderen?

Die afweging maak je natuurlijk helemaal zelf. Maar we kunnen je wel handvaten geven om over na te denken. Je wil bijvoorbeeld niet dat je kind ziek of gewond raakt, dus is het handig om te kijken hoe nauw men het in een land neemt met hygiëne en veiligheid.

Deze informatie vind je op reizigersforums, maar ook op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken.

Check onder meer of er veel zwerfdieren rondlopen, of er veel ongedierte is en of het verkeer voldoet aan jouw veiligheidseisen. En mocht er iets gebeuren, zijn er dan genoeg medische voorzieningen aanwezig? In westerse landen zitten dit soort zaken overigens meestal wel snor.

## 2 zijn er genoeg winkels voor onverwachte benodigdheden?

Een fles zonnebrand die de heenreis niet heeft overleefd, een flessenwarmer die moederziel alleen op de keukentafel is achtergebleven of een set spenen die ineens kwijt is. Juist voor dit soort onverwachte omstandigheden is het handig om voldoende winkels in de buurt te hebben.

Bedenk van tevoren welke spullen je écht gaat missen als ze kapotgaan, kwijtraken of achterblijven. En check of ze op jouw bestemming makkelijk te krijgen zijn. Denk hierbij trouwens niet alleen aan babyspullen, maar ook aan bijvoorbeeld je paspoort.

## 3 wat is er te doen voor kleine kinderen?

Baby's zijn vaak niet zo veeleisend, als het op uitjes aankomt.



Maar een peuter maak je niet gelukkig als hij alleen maar mee moet naar dingen die vooral leuk zijn voor volwassenen. Kijk daarom of er genoeg attracties voor kinderen zijn. Een speeltuin, bijvoorbeeld, of een leuk kindermuseum. Apps als Tripadvisor en AroundMe zijn hiervoor perfect!

## 4 welke vaccinaties heeft mijn kind nodig?

Kinderen zijn vaak veel vatbaarder voor ziekten als de bof, mazelen, tetanus. In sommige landen zijn bepaalde vaccinaties daarom verplicht of op zijn minst geadviseerd. De GGD weet precies welke landen dat zijn, dus plan vooral een gesprek in voor het reizigersspreekuur van de GGD in jouw regio.

## Zonder compromissen

MamaGoesHere is het vakantieplatform voor ouders die de lat hoog leggen. Vind de beste balans tussen aandacht voor jezelf en aandacht voor je kinderen. Iedereen verdient aandacht. Oprecht, onvoorwaardelijk en volledig vanuit het hart. Dat is hoe je vakantie wilt ervaren. Win-win voor ouder en kind. Als kinderen het goed hebben, dan geldt dat ook voor ouders. En andersom. Geen compromissen. Dat is waar Mamagoeshere voor staat.

*“In de waan van ons hectische bestaan vergeten wij al snel hoe bijzonder de tijd met onze kinderen is. Hoe belangrijk het is om tijdens vakanties het leven te vieren en de allerbeste herinneringen te creëren.”*

**Bekijk hier onze  
selectie baby & peuter  
vriendelijke vakanties**





# Hoe hou ik mijn kind tevreden tijdens een lange reis?

---

[www.mamagoeshere.nl](http://www.mamagoeshere.nl)



*Een lange vlucht of rit vraagt soms veel van een kind het is ook moeilijk, lang stilzitten. Als je met de auto bent, houd je hier makkelijk rekening mee door om de twee uur even te stoppen. Maar er zijn nog meer tips om je kind een leuke reis te bezorgen – ook als je gaat vliegen, trouwens.*

### **Regel een reiswieg**

Deze tip is speciaal voor ouders met een baby. Je kindje zit in een wipstoel of autozitje de hele tijd in dezelfde houding. En ga je vliegen, dan zit je kind de hele tijd op schoot. Niet bepaald comfortabel, dus. In een reiswieg kan je kind liggen én wat vrijer bewegen. Als je met het vliegtuig gaat, hoef je er trouwens geen te kopen. Veel vliegmaatschappijen hebben er namelijk een voor kinderen tot 10 maanden oud.

### **Jij rustig, je kind rustig**

Inpakken, schoonmaken, zorgen dat iedereen klaar is voor de reis – het gestress begint meestal al lang voordat je in de auto of het vliegtuig zit. En die spanning vindt zijn weerslag op je omgeving. Het gevolg? Gefrustreerde kinderen. 'Goed voorbeeld doet goed volgen' is dus het credo: blijf rustig en je zult zien dat je kind voorbeeld volgt.

### **Neem genoeg speelgoed mee**

Natuurlijk, met een telefoon of tablet houd je kinderen uren stil. Maar ook zonder digitale middelen zijn ze uitstekend te vermaken! Kijk bijvoorbeeld of je een mobile kunt ophangen voor je baby. Of neem een magnetische puzzel mee voor je peuter. Zorg ook voor voldoende muziek en luisterboeken. En de organizer aan de achterkant van je autostoel is ideaal voor een flinke voorraad boekjes voor onderweg.

### **Zorg voor snacks**

Geen kind wordt ongelukkig van iets lekkers. Zorg daarom voor voldoende (gezonde) versnaperingen voor onderweg. Denk bijvoorbeeld aan kaakjes, drinkzakjes yoghurt, soepstengels of snoepgroenten.





**J**e kind laten drinken tijdens het opstijgen doet wonderen

De belangrijkste oorzaak van brullende kinderen is oorpijn tijdens het opstijgen. Geef je baby of peuter daarom wat te drinken of leg hem of haar aan de borst. Je kunt je kind ook ergens op laten sabbelen. Denk aan een speen of, als je kind daar oud genoeg voor is, een lolly.

**V**oor kinderen tot twee jaar oud hoef je geen stoel te boeken.

Overigens is het wel handig om dit tóch te doen als je kind al zelfstandig kan zitten, want niemand wil uren achter elkaar met een peuter op schoot zitten. Je kunt trouwens ook bij de gate vragen of er niet toevallig een stoel vrij is. Met een beetje mazzel en een kleine stoelendans hebben jullie lekker wat extra ruimte!

## Handig om te weten als je gaat vliegen

Wist je dat je baby bij de meeste maatschappijen al vanaf een week oud mag vliegen? En dat kinderen tot twee jaar oud meestal gratis of voor een heel klein bedrag mee mogen? Handige weetjes, natuurlijk. En we hebben er nog meer voor je!





**Bekijk onze selectie  
baby & peuter  
vriendelijke vakanties**



**V**erre reis? Kies voor een nachtvlucht.

Als je maar kort de lucht in gaat, is een vlucht overdag wel zo makkelijk. Maar voor lange vluchten is het juist weer handiger om 's nachts te gaan. Je kind slaapt waarschijnlijk als een roosje, dus je hoeft hem of haar niet te vermaken.

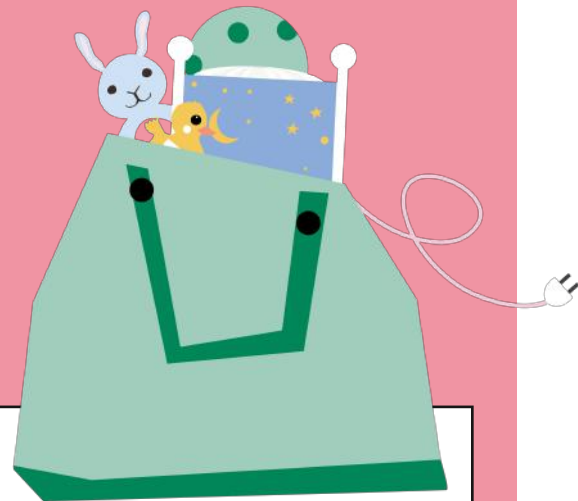
**M**aak een planning voor onderweg?

Deze tip geldt vooral voor ouders met peuters. Voor je kind is een lange vliegreis best spannend. Om een beetje houvast te geven, kun je samen een planning maken: eerst een filmpje kijken, daarna een kleurplaat maken, dan wat lekkers... Je zult zien dat de spanning hierdoor als sneeuw voor de zon verdwijnt.



# Checklist

## Handbagage



*Reis je met kleine kinderen, dan ziet je handbagage er een stuk anders uit dan wanneer je alleen je eigen spullen hoeft in te pakken. Of je nu met de auto of met het vliegtuig gaat, zorg in elk geval dat je dit in je tas heb.*

- ✓ Opvouwbaar verschoonmatje
- ✓ Luiertas met meer dan genoeg luiers en doekjes voor de duur van de reis
- ✓ Een potje sudocrème
- ✓ Drie setjes schone kleding en iets warmes voor als het fris wordt
- ✓ Plastic zakje voor vieze of natte kleding
- ✓ Speen en knuffel
- ✓ Schoon shirt voor jezelf
- ✓ Flesje met reservespeen
- ✓ Poedermelk met toebehoren
- ✓ Thermosfles met heet water en fles koud water zo kun je altijd een flesje maken
- ✓ Slab en spuugdoekje
- ✓ Draagzak of draagdoek om je kindje in te wiegen en voor het geval er geen buggy beschikbaar is
- ✓ Wat te drinken of iets om op te sabbelen voor tijdens het opstijgen (tegen oorklappen)



**Hoe houd ik mijn kind  
gezond? (En wat  
moet er mee in de  
EHBO-trommel?)**



*Natuurlijk wil je dat jouw kind gezond blijft. En als er dan toch iets gebeurt, wil je de juiste maatregelen nemen. Een goede voorbereiding is hierbij de sleutel. Voor je op reis gaat, moet je dit sowieso weten:*

**“90% van de tijd die je in je leven met je kinderen doorbrengt, breng je al door voor hun 18e verjaardag”**

Allereerst zijn kleine kinderen erg vatbaar voor ziektes. Wat ze kunnen oplopen, hangt enorm af van het land. En, zoals we in hoofdstuk 1 al zeiden, vooral in niet-westerse landen is de hygiëne vaak niet goed op orde. Zorg er daar in elk geval voor dat al het eten goed gekookt of doorbakken is, zodat eventuele schadelijk bacteriën en virussen gedood zijn. Een frisse salade kun je dus beter links laten liggen. Maak ook handig gebruik van desinfecterende handgel, vooral als je kind de handjes vaak in de mond doet.



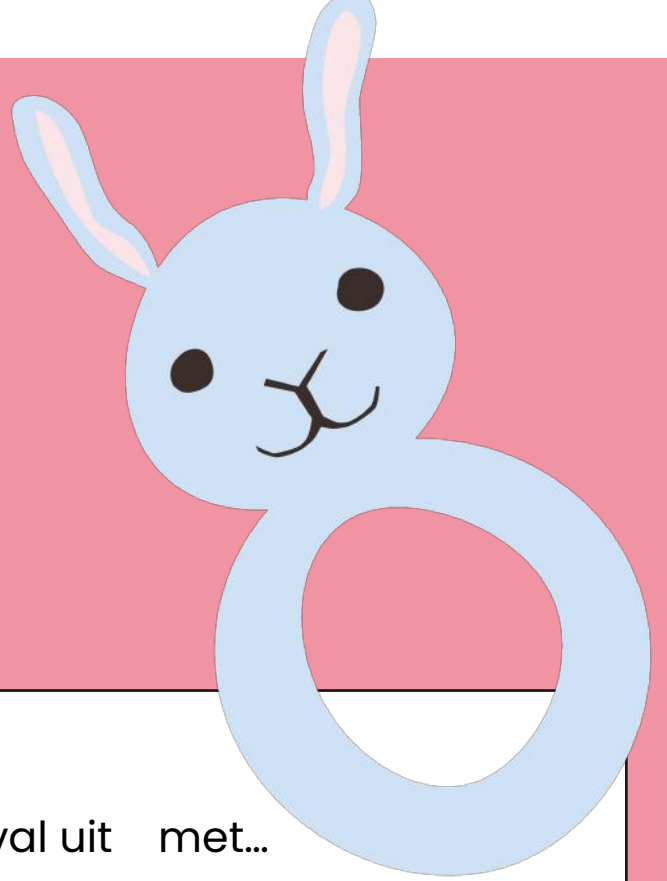
**Bekijk onze selectie  
baby & peuter  
vriendelijke vakanties**





# Checklist

## EHBO-Kist



Rust je verbanddoos in elk geval uit met...

- ORS voor baby's
- babypleisters
- paracetamol-zetpillen
- neusspray
- oorspray
- zalfje voor als de tanden doorkomen
- steriele gaasjes
- thermometer
- anti-insectenspray zonder deet, voor je baby vanaf drie maanden
- [Weleda Calendula Baby Gezichts crème](#)
- zonnebrand
- vaseline
- [anti-jeuklotion voor insectenbeten](#)
- pincet
- nagelschaar




## Gezond blijven.

Allereerst zijn kleine kinderen erg vatbaar voor ziektes. Wat ze kunnen oplopen, hangt enorm af van het land. En, zoals we in hoofdstuk 1 al zeiden, vooral in niet-westerse landen is de hygiëne vaak niet goed op orde. Zorg er daar in elk geval voor dat al het eten goed gekookt of doorbakken is, zodat eventuele schadelijk bacteriën en virussen gedood zijn. Een frisse salade kun je dus beter links laten liggen. Maak ook handig gebruik van desinfecterende handgel, vooral als je kind de handjes vaak in de mond doet.

## Warm weer: zo anticipeer je erop.

Wist je trouwens dat kinderen ook heel gevoelig zijn voor warm weer? Ook hierop kun je goed anticiperen. Dat je kind in een warm klimaat veel moet drinken, staat buiten kijf. Geef geen zoete dranken, daarvan neemt de dorst alleen maar toe. De beste oplossing? Echt waar, dat is water. Behalve als je nog borstvoeding geeft; dan leg je je kind gewoon wat vaker aan. Doe verder een extra molton om het kinderbedje of de kinderwagen, zodat het zweet sneller wordt opgenomen. Voor het bedje is een topdek van Aerosleep ook ideaal, want die is gemaakt van absorberend materiaal.



En zorg voor katoenen kleding en hydrofiële trappelzakken en luiers, want die stoffen zijn lekker luchtig. Ook een goed idee: leg wat flessen water in de vriezer of koelbox en gebruik ze als koelelement. Of koop een kleine ventilator, natuurlijk. En *last but not least*, pak een thermometer in, zodat je de temperatuur goed kunt monitoren.

**W**eer: pak je kind goed in. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat jullie naar een koude plek afreizen. Open deur alert: zorg liever voor te veel warme kleding dan te weinig. En let erop dat die droog blijven! Veel kinderen dragen hiervoor regenkleding. Weet wel dat die niet bepaald warmte vasthouden. Speciale sokken voor in laarzen zijn hierbij een echte must. Regel verder wollen onderkleding en vergeet vooral geen mutsen, sjaals en handschoenen in te pakken. Je kind verliest namelijk vooral warmte via het hoofd, de nek en de handen.

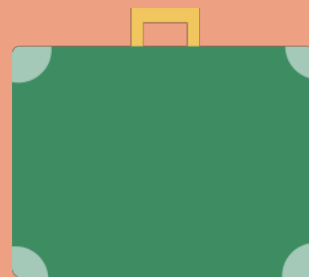


## Wat moet er nog meer mee op reis?

*Heb je een vinkje gezet achter de checklist voor je handbagage en de inhoud van je EHBO-kist? Mooi. Maar er zijn nog meer dingen die handig zijn om mee te nemen. Het meest voor de hand liggende heb je waarschijnlijk al lang ingepakt, maar heb je ook aan deze items gedacht?*

# Checklist

## Algemeen



- **Toestemmingsformulier om alleen met je kind naar het buitenland te reizen.** Als je kind nog een andere ouder met gezag heeft, moet je bij de grens kunnen aantonen dat diegene het goed vindt dat je met het kind het land uit gaat. Dat kan dus met een [toestemmingsformulier](#).
- **Een paspoort of ID-kaart voor je kind.** Om naar het buitenland te gaan, moet je je kind legitimeren. Let trouwens ook hier op als je kind nog een andere ouder met gezag heeft, want jullie moeten allebei toestemming geven voor zo'n identiteitsbewijs. [Lees er hier meer over](#).
- **Een campingbedje of Deryan** – dat is een soort minitent. Ook handig als je niet gaat kamperen, want zo ben je wat flexibeler in het uitkiezen van accommodaties.
- **Een thermoskan of waterkoker**, zodat je voor flesvoeding niet steeds in de weer hoeft met flessenwarmers of gaspittjes.
- **Een regenbroek met laarsjes, ook als het warm is.** Zo kan je dreumes ook in de ochtend lekker kruipen.
- **Petjes, hoedjes, en een speciale zonnebril voor baby's of peuters**, zodat je kind zo min mogelijk last heeft van de zon.
- **Een kinderstoel die je kunt opvouwen of uit elkaar halen**, zodat je kind makkelijker mee kan tafelen.
- **Een tarp.** Dat is een soort doek dat je kunt spannen als een tent. Heel fijn op plekken waar niet altijd schaduw voor handen is!
- **Een draagzak of rugdrager.** Lang niet elke plek is geschikt voor kinderwagens, dus een draagzak of rugdrager is onderweg geen overbodige luxe!

*MamaGoesHere is het  
vakantieplatform voor ouders die de  
lat hoog leggen.*



[www.mamagoeshere.nl](http://www.mamagoeshere.nl)