



## Wat neem je mee op vakantie?

### Ontspannen op reis met je kind

Je gaat op vakantie! Tijd om de koffers in te pakken. Maar wat neem je allemaal voor je kind mee? We helpen je graag zodat je ontspannen op vakantie kunt.

#### Wat je niet moet vergeten

- Paspoort of identiteitskaart
- Visum (**let op**: in sommige landen moeten kleine kinderen een eigen visum hebben)
- (Kopie van) reisdocumenten (tickets, vouchers etc.)
- Polisvoorwaarden van reisverzekering
- Autopapieren (kentekenbewijs, Europees schadeformulier, groene kaart, parkeerkaart, autovignet of milieusticker)
- Belangrijke telefoonnummers en adressen (van familie en accommodatie)
- Bankpassen (betaalrekening en creditcard)
- Zorgverzekeringspas en/of -app
- Medicijnen algemeen (kinderparacetamol of zetpillen, pillen tegen wagenziekte, hoestdrank, neusspray, diareeremmers en junior ORS)
- Medicijnen kind (bijsluiters en/of doktersverklaring/medicijnpaspoort apotheek)
- Anti-muggenspray en after-bite
- Vaccinatieboekje
- Mobiele telefoon (en opladers)
- Tablet en/of laptop (eventueel koptelefoon)
- Camera
- Wereldstekker
- EHBO-set (onder andere pleisters, wondontsmettingsmiddel, thermometer, schaar, pincet en tekentang)
- (Kleine) cadeaus voor onderweg
- (Spuug)zakjes (voor het geval je kind moet overgeven of om rommel weg te gooien)

#### Voor in de koffer van je kind

- Favoriete knuffel
- Kleding (ondergoed, sokken, pyjama, shirtjes, vestje, (korte) broeken, jurkjes of rokjes, sportkleding en jas)
- Schoenen (sneakers, slippers/sandalen en sportschoenen)
- Zwemkleding (zwembroek, badpak, waterschoentjes, zwembril en oordopjes)
- Zwembandjes
- Toiletartikelen (shampoo en conditioner, douchegel, tandenborstel en tandpasta, borstel of kam, haarelastiekjes, nagelverzorgingssetje)

- Zonbescherming (zonnebril, hoedje of pet, UV-werende kleding, zonnebrand SPF 30 of 50 en aftersun)
- Polsbandje met naam en telefoonnummer
- Speelgoed (niet te groot, zoals bellenblaas, kleurboek en potloden of stiften, voorleesboek, emmer en schep, pop of puzzel)
- Vochtige doekjes (voor gezicht en handen), handdoeken en washandjes

**Heb je een baby of peuter, vergeet dan dit ook niet**

- Speen
- Voldoende (zuigelingen)voeding en drinken
- Flessen (en/of kolfapparaat)
- Bord en babylepels
- Slabbetjes of spuugdoekjes
- Luiers of luierbroekjes (en/of potje)
- Zwemluiers
- Billendoekjes en billen crème
- Verschoonmatje
- Hydrofiele doeken
- Babyfoon
- Extra kleding (rompers)
- Vitamine D (eventueel ook vitamine K)
- Kinderwagen (of buggy)
- Ergonomische draagdoek of draagzak
- Speelgoed (speeltjes, voorleesboek of speelkleed)
- Beddengoed
- Kinderstoel of stoelverhoger
- Babyfloat
- UV-tent

**Wat ik zelf nog extra wil meenemen:**

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

**Nog een paar tips:**

- Controleer of je kind alle vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma heeft gehad. Deze kun je bij het CJG halen. Reis je buiten West-Europa, maak dan zes tot acht weken voor vertrek een afspraak op het reizigersspreekuur van GGD Reizigerszorg voor de vaccinaties die (nog) nodig zijn.
- Zorg ervoor dat je van tevoren weet hoe een tekentang werkt.
- Pak een aparte tas in met de spullen waar je snel en makkelijk bij wilt.
- Verdeel de spullen over de handbagage en koffers. Mocht er een koffer zoekraken, dan ben je niet gelijk alles kwijt.
- Probeer het dag- en nachtritme zo min mogelijk te doorbreken. Een vast ritme geeft een kind houvast en daar wordt hij rustig van.
- Maak de vakantie voorspelbaar, dan weet je kind waar hij aan toe is. Dat geeft een gevoel van rust en veiligheid.
- Geef je kind alle aandacht. Dit is het moment om er helemaal te zijn voor je kind. Leg je smartphone weg en geniet!