



## Utenlands med spedbarn

Stadig flere nybakte foreldre benytter den lange foreldrepermisjonen til å flytte utenlands en periode – gjerne til eksotiske strøk.

Det kan være et fantastisk minne for livet, men bør planlegges nøye på forhånd slik at man ikke får noen negative overraskelser på veien, eller må avbryte oppholdet på grunn av sykdom man kunne ha unngått.

### **SPEDBARN**

Før man bestemmer seg for å reise langt med en baby, bør man huske på at de minste barna er sårbare og utsatt for infeksjoner. De har også vanskelig for å regulere kroppstemperaturen sin. Babyer blir også syke – uansett om de er hjemme eller borte. Tenk på at helsevesenet kan være annerledes organisert enn vi er vant til hjemme, og at de kanskje følger andre anbefalinger med hensyn til medisiner og behandling enn det norske helsevesenet.

### **GJØR GRUNDIGE FORBEREDELSE**

Før dere bestemmer dere for å reise, er det viktig å skaffe seg god oversikt over reisemålet. Hvordan er kvaliteten på (og tilgangen til) mat og rent drikkevann? Hvordan er helsetjenesten? Hvilke sykdommer er vanlige? Er det lett å komme seg til et sykehus dersom noen skulle bli syke? Finnes det gode apoteker i nærheten? Hvordan og hvor raskt kommer man seg hjem til Norge hvis det blir nødvendig? Er reisemålet politisk stabilt? Er det fare for opptøyer?

### HELSESJEKK

Det kan være greit å få unna eventuelle helseundersøkelser eller behandlinger her hjemme før man reiser. Medisinsk hjelp kan være billigere mange steder i utlandet enn i Norge, men hygiene og kvalitet er noen ganger dårlig.

Vaksiner er nødvendige mange steder i verden. Snakk med fastlegen din om hvilke som er nødvendige for det reisemålet du har valgt. Husk at det er enkelte vaksiner og medisiner som ikke kan brukes til spedbarn. Ta dette med i betraktningen når du velger reisemål.

Dersom du eller barnet er avhengig av medisiner, må du sørge for å få nødvendige resepter og papirer fra legen din, slik at du ikke får problemer med å bringe medisinene med deg dit du skal reise.

Har store eller små i familien en kronisk eller langvarig sykdom som krever jevnlig undersøkelse av lege eller sykehus, må du naturligvis drøfte grundig med legen din om det er tilrådelig å reise. Snakk også om hvordan du skal planlegge oppholdet og få den helsemessige oppfølgingen under oppholdet.

Husk at barn vil bli syke i løpet av et langtidsopphold, og at små barn ikke har rukket å gjennomføre barnevaksinasjonen som tilbys her i landet. Dermed vil de være ekstra utsatte for infeksjoner. Gjør grundige undersøkelser i forhold til dette, og unngå å reise til land hvor det er stor risiko for å bli smittet.

### KLIMA

Reiser man til et sted med høy luftfuktighet og varmt klima, er det viktig å huske på at små barn ikke så lett kan si i fra at de trenger drikke. Barn merker ofte ikke heller at de er tørste, så det er viktig at de voksne passer på at barna får i seg nok væske.

Kle barna i lette, heldekkende bomullsklær og solhatter som beskytter hode og ansikt. Hold barna unna solen midt på dagen, når den er som sterkest. Også når de bader bør barna ha på t-skjorte og badesko. Ved bading i havet må man på forhånd sette seg inn i lokale forhold mht undervannsstrømmer, parasitter eller farlige dyr som hai, flodhester, brennmaneter, etc.

Insekter kan være både plagsomme og farlige, og i områder hvor disse finnes anbefales det å bruke myggnetting og myggmidler. Edderkopper kan gjemme seg i hulrom som sko, så dunk alltid sko for å tømme ut eventuelle edderkopper og andre kryp før du tar dem på. Pass på at barn ikke stikker hender og fingre inn i hull og hulrom – der kan det gjemme seg dyr.

### MAT OG DRIKKE

Babyer som ammes er forskånet for de fleste mat- og drikkeutfordringer i fremmede land. Annen babyemat fra glass er også som regel trygt, men utvalget kan variere fra land til land, og det kan hende babyen ikke liker smakene på maten som tilbys andre steder. Dette gjelder også større barn som kanskje ikke er fortrolig med eksotisk mat, selv om den helsemessig er helt trygg å spise.

Husk å alltid ha noe "nødproviant" til barna. Bananer er et sikkert lodd – kjeks til de som er litt eldre. Skal man være lenge borte, kan det også være en idé å ha med pakker med tørrmat – noen suppeposer, risgrøt, eller andre ting man vet barna liker. Sjekk regler for import av mat for det spesifikke landet du skal til, slik at du ikke pakker med deg noe som blir tatt fra deg i tollens igjen – og som du kan bli bøtelagt for. Det kan bli en kjedelig start på ferien. Babymat er ofte unntatt en del av disse reglene, men sjekk det godt på forhånd.

Rent drikkevann er essensielt, særlig for barn. Bruk flaskevann til drikke, og kok alt vann som skal brukes til matlaging og tannpuss. Vurder å ta med en liten vannkoker for å raskt kunne desinfisere vann, og rengjøre leker som puttes i munnen og eventuelle tåteflasker. Tenk også på at små barn gjerne drikker badevannet sitt, og derfor bør bades stående, eventuelt vaskes med klut.

Unngå isbiter, og husk at man skal være forsiktig med å spise is krem i utlandet hvis utsalgsstedet ikke har en god kjøledisk.

### **DIARÉ**

Magesyke er alvorligere for små barn enn voksne, og i løpet av få timer kan barn bli dehydrerte. Derfor er det viktig å handle raskt dersom barna blir dårlige i magen. Tilby barna det de vil ha av drikke, og forsøk gjerne med søtet te, risavkok eller saft blandet med vann. Coca-Cola er ikke god behandling for diaré. Både ren juice og brus inneholder så mye sukker at det ufortynnet kan gi økt diaré. Tilfør gjerne væsken teskje for teskje for å ikke overbelaste magen. I apotek selges pulver (Produktnavn i NOrg: GEM-Collet. Betegnelse i utlandet: oral rehydration solution) som blandet med vann gir riktig forhold av salg og karbohydrater. Ellers er salte kjeks, bananer og rent vann et alternativ for barn som klarer å få i seg solid føde. Hvis barnet har kraftig diaré bør lege tilkalles før det er gått et døgn. Dersom diareen er blandet med blod eller varer i 2-3 døgn med feber, må også lege tilkalles.

Det finnes en vaksine som gir 60-70 prosent beskyttelse mot den mest hissige varianten av e-coli og mot kolera. Vaksinen heter Dukoral og er et pulver som løses opp i vann og drikkes. Man tar to doser med en uke i mellom hver. Vaksinen virker en uke etter den siste dosen. Beskyttelsen varer mellom tre og seks måneder. Vaksinen er godkjent for voksne og barn fra to års alder.

### **DET VIL HELST GÅ BRA**

Dersom man gjør de nødvendige forberedelser og har realistiske forventninger til oppholdet (husk at det kommer grå hverdager selv på Mauritius!), vil et langtidsopphold i utlandet kunne gi fantastiske minner for livet.

Kilder:

<http://tidsskriftet.no/article/562535>