



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich



Unterwegs mit dem gestillten Kind? Gute Reise!

2 August 16

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

DIANA CASSAR-UHL, MPH, IBCLC, USA

ÜBERSETZUNG: CORNELIA HAIDINGER, BERATERIN, ÖSTERREICH

PHOTO: EVA NATALI WILLIAMS

Du reist mit einem gestillten Kind? Gute Reise!

Dein Baby ist da, du hast dich an das Leben als Eltern gewöhnt, das Stillen funktioniert gut und du hast nun beschlossen, dass es Zeit für eine Reise ist.... aber wie?

Ist es überhaupt möglich mit einem Baby zu reisen und dabei die Zeit außerhalb des eigenen Zuhauses zu genießen? Ja!

Bewaffnet mit Wissen und Vorausplanung, kannst du mit deiner wachsenden Familie eine erfolgreiche Reise unternehmen, die jeder von euch genießen wird.

WOHIN GEHT DIE REISE?



Kim Vermeulen

In den USA solltest du dich über die Gesetze informieren, die dein Recht als stillende Mutter schützen.

In den meisten Staaten wirst du keine Probleme bekommen, allerdings ist es sinnvoll, sich mit den Gesetzen auseinanderzusetzen, damit du selbst die Sicherheit hast, auf deine Rechte zu pochen, sollte jemand deine Rechte als stillende Mutter in Frage stellen.

Das Recht dein Kind überall und jederzeit zu stillen, ist zum Beispiel im Gleichheitsrecht in Großbritannien, der kanadischen Charta für Rechte und Freiheit, und im amerikanischen Bundesgesetz verankert.

Im australischen Bundesgesetz ist das Stillen ein Recht, kein Privileg.

In Schottland ist es strafbar, ein Baby in der Öffentlichkeit vom Trinken abzuhalten (egal ob Muttermilch oder Säuglingsnahrung).

Ein Ausdruck der jeweiligen Gesetzestexte in der Wickeltasche kann hilfreich sein, wenn du in der Öffentlichkeit auf das Stillen angesprochen wirst.

Die meisten Menschen werden dich aber wahrscheinlich nicht darauf ansprechen.

FLUGREISEN



Christina Simantir

Ich bin mit jedem meiner Stillkinder geflogen, das jüngste war dabei sieben Wochen alt. Manche Dinge kann man bei einer Flugreise nicht beeinflussen (Verspätungen, Wetter, Sitznachbarn) doch bei manchen hat man die Wahl.

Meiner Erfahrung nach ist eine Flugreise weniger stressig, wenn man zuerst auf den eigenen Komfort und den des Babys achtet.

Die erste Strategie um den Reisekomfort zu erhöhen ist eine frühe Sitzplatzbuchung. Dadurch hast du die meiste Auswahl bei der Reisezeit, bei Anschlussflügen und dem Sitzplatz, die alle großen Einfluss auf deine Reise haben.

Bei (internationalen) Langstreckenflügen ist meist auch für das Baby eine Sitzplatzreservierung nötig, bei Kurzstreckenflügen können Kinder unter zwei Jahren meist auf dem Schoß der Eltern reisen.



Christina Simantiri

Jede Familie ist anders, daher sollten die Gewohnheiten des Babys bei der Auswahl des Flugs beachtet werden. Schläft dein Kind zuverlässig jeden Tag zur selben Zeit? Für das eine Baby ist ein Flug während der Schlafenszeit perfekt, weil es die meiste Zeit verschläft, bei einem anderen ist der Flug so aufregend, dass es seinen Schlaf auslässt und den Rest der Reise grantig ist.

Manche Familien bevorzugen Direktflüge gegenüber Flügen mit Zwischenstopp, da man sich dabei den Aufwand spart, mit dem Kind den Flughafen nach Essensmöglichkeiten abzusuchen.

Der Vorteil ist allerdings auch, dass die Kinder nicht pausenlos auf kleinem Raum zusammengepfercht sind und bei einem Zwischenstopp laufen, schreien und sich ausbreiten können.

Natürlich hat dabei auch das Alter deines Kindes Einfluss auf die Reise.

Manchmal hat man keine Wahl bei der Auswahl der Flugparameter und man muss das Beste aus dem machen, das vorhanden ist.



Anne Hollwey

Wähle bequeme Kleidung für die Reise.

Viele Mütter bevorzugen ein langes Shirt für drunter, wie z.B. eine Stilltop, mit einer Weste oder einem anderen lockeren Top für darüber.

Dein Baby wird möglicherweise viel öfter gestillt werden wollen als sonst, und du bist lange in der Öffentlichkeit, selbst wenn du keine lange Reise unternimmst.

Wenn du noch nicht an Stillen in der Öffentlichkeit gewöhnt bist, ist es hilfreich in der La Leche Liga Stillgruppe oder einem anderen gewohnten Ort mit deiner Reisekleidung zu üben um selbstsicher stillen zu können.

Soweit bei der Sitzplatzreservierung möglich, entscheide für dich wo du dich am wohlsten fühlst. Manche Mütter stillen lieber in einem Fenstersitz, während andere den ellbogenfreien Raum am Gang bevorzugen.

Bei Fenstersitzen sind meist Autokindersitze Vorschrift, damit der schnelle Ausstieg von anderen Passagieren im Fall eines Notfalls nicht behindert wird.

Eine kurze Information ob du dein Baby in deinem Sitz stillen darfst: in den letzten Jahren gab es immer wieder beunruhigende Nachrichten von Müttern die während des Abflugs oder während des Flugs vom Stillen abgehalten wurden.

Fordere vor dem Flug eine Kopie der Fluglinienrichtlinien in Bezug auf das Stillen an und nimm sie auf dem Flug mit. Wenn du auf einen Steward/eine Stewardess triffst, der/die falsch informiert ist, kannst du ihm/ihr diese Richtlinien vorlegen.

Denk dabei daran, dass manche „Express“ Flüge von kleineren Tochter-Airlines geflogen werden. Hier ist es sinnvoll sich darüber zu informieren, ob beide die selben Richtlinien haben.

Ich wurde während eines Fluges noch nie aufgefordert, das Stillen zu unterlassen, aber ich wurde auf die Sicherheitsstandards hingewiesen, meist bezogen auf die Position meines Kindes.

Hier ist es meist hilfreich im Hinterkopf zu behalten, dass das primäre Ziel das sichere Erreichen des Flugziels und nicht die Belehrung während der Reise ist.

Natürlich kannst du einen belehrenden Brief an die Fluglinie schicken sobald du zu Hause bist, falls du dich unangemessen behandelt fühlst.



Joy Mottram

Oftmals ist ein Stressfaktor auf Flugreisen das viele Gepäck das durch den Flughafen geschleppt werden muss... Autositz, Kinderwagen, Gepäck, Wickeltasche und natürlich das Baby.

Wenn das Flugziel ein Familienbesuch ist und dein Baby klein genug ist, um während des Flugs auf deinem Schoß zu bleiben, kannst du auch einen Autositz online bestellen den deine Familie in ihrem Auto befestigt, bevor sie dich vom Flughafen abholt.

Bei Mietautos kann es sein, dass die von der Autovermietung zur Verfügung gestellten Sitze aus Sauberkeitsgründen (und ich bin hier sehr großzügig) weniger als angemessen sind.

Autositze können mit dem Gepäck aufgegeben werden und werden hier nicht zum zulässigen Gesamtgewicht gerechnet. Kläre die Details am besten vor dem Flug mit der Fluggesellschaft ab.

Aufgrund der Sicherheitsvorkehrungen ist es nicht möglich Getränke und Imbisse mitzunehmen und die im Duty Free Bereich erhältlichen Lebensmittel sind meist eher für größere Kinder und Erwachsene geeignet.

Glücklicherweise stillst du ja!

Egal wie lange der Tag dauert, es ist immer ausreichend Milch für dein Baby da

Babytragen kann deine Reise massiv erleichtern!

Ein Sling war für mich die optimale Lösung. Ich habe ihn angelegt, bevor ich das Haus verlassen habe und habe mein Baby darin so lange getragen wie es gepasst hat.

Alle meine Kinder waren es von zu Hause gewöhnt, getragen zu werden, somit waren sie zufrieden und ich hatte beide Hände frei!

Beim Sicherheitscheck musste ich das Baby aus dem Sling geben und diesen durchchecken lassen, aber abgesehen davon, war er unser unverzichtbarer Begleiter auf Reisen.



Liesl Marelli

Bei den meisten Flügen konnte ich mein Baby im Sling lassen, allerdings haben mich manche Flugbegleiter gebeten, den Sling während Abflug und Landung abzulegen. Auch mit schlafendem Baby war es ganz einfach möglich den Sling abzulegen und dabei das Baby nahe bei mir zu behalten, wo es sich am wohlsten gefühlt hat.

Dadurch konnten wir den Kinderwagen zu Hause lassen und hatten ein Teil weniger das wir einchecken mussten und um das wir uns bei Flugverspätungen, beim Umsteigen oder anderen Unannehmlichkeiten kümmern mussten.

AUF DER STRASS



Caroline Van Nierop

Bei Reisen mit dem Auto ist das Wichtigste möglichst viele Pausen einzuplanen.

Wir rechnen immer „Fahrzeit plus die Hälfte“ wenn wir die Fahrzeit überschlagen. Zum Beispiel: ohne Kinder dauert die Reise sechs Stunden, also planen wir neun Stunden Fahrzeit mit den Kindern ein.

Auch Pausen dauern länger... Windelwechsel, Stillen, Beikost, sobald das Kind alt genug dafür ist, sowie Zeit um herumzugehen und sich zu strecken, brauchen Zeit, sind aber notwendig.

Natürlich bedeutete das manchmal auch eine zusätzliche Hotelnacht auf dem Weg, da auch wir als Fahrer sicherer unterwegs waren, wenn wir ausgerastet waren.



Jen Barber by Chris Davison

Bei unserer ersten Reise mit Baby waren wir schockiert darüber, wie viele Sachen wir zu brauchen glaubten.

Wie sich herausstellte, brauchten wir aber gar nicht so viel: ein kleiner Kindersitz der auf einen normalen Sessel passt (viel sauberer und gemütlicher als die meisten Hochsitze in Restaurants und auch in der Unterkunft nützlich), ein paar Lätzchen, Kleidung, eine Tragehilfe, ein Trinkbecher (nach sechs Monaten) und ein paar Spielsachen reichten für die Reise.

Ich war so dankbar, dass es uns nicht so erging, wie einer befreundeten Familie die einen Dachträger bis ans Ende seiner Kapazität mit einem Hochstuhl, Kinderwagen, Badewanneneinsatz und Reisegitterbett befüllten. Nur um schließlich alle Sachen auf der Autobahn einzusammeln, weil sich der Dachträger während der Fahrt geöffnet hatte!

Durch Stillen, Familienbett und Babytragen war für meine Kinder ihr Zuhause überall wo ich war, egal wo wir waren!

HOTELS



Rachel and Sienna Lam

Plane für die Wahl des richtigen Hotels voraus. Wenn du bereits gute Erfahrungen mit einer Hotelkette in Bezug auf die Sauberkeit und Komfort gemacht hast, kannst du online nach Standorten entlang deiner Reiseroute suchen und im Voraus buchen. Bei frühen Buchungen spart man oft Geld und den Stress am Ende der Reise, wenn man nach freien und vor allem familientauglichen Zimmern suchen muss.

In den meisten Hotels kann man sich die Bettenkonstellation aussuchen, das heißt man kann sich im Vorfeld überlegen, was für die eigene Familie am Besten passt. Ein Wort zur Vorsicht: die meisten Gitterbetten in Hotels sind schmutzig oder kaputt und sind somit oft nicht sicher für das Kind. Ebenso wird das Baby, wenn es nicht daran gewöhnt ist, in einem Gitterbett zu schlafen, in einem fremden Zimmer sicher nicht darin bleiben!

Viele Familien erleichtern sich die Sorgen darüber, dass das Baby aus dem Bett fallen könnte, damit, dass sie das Kind zwischen sich schlafen lassen oder extra Polster auf dem Boden auf der Seite des Kindes auflegen.

Natürlich wird das Baby typischerweise näher bei der Mutter schlafen wollen, so dass Stürze sowohl zu Hause als auch im Hotel, nicht an der Tagesordnung sind.

Bei Familien mit mehreren Kindern funktionieren zwei kleine Betten manchmal besser- die Mama schläft in einem Bett mit dem jüngeren Stillkind und der Papa bei dem älteren Kind.



Rachel und Sienna Lam

Nach dem Einchecken sind erste Sicherheitsvorkehrungen, vor allem bei mobilen Kindern, wichtig.

Versperre die Fenster und die Balkontüre, und erkläre deinem Kind, dass diese Bereiche tabu sind.

Um Extrakosten für Schäden zu vermeiden, sollten das Telefonbuch, die Bibel oder Hotelbücher außerhalb der Reichweite deines Kindes aufbewahrt werden.

Ebenso solltest du die Fernbedienung und das Toilettenpapier an einen unerreichbaren Platz verräumen, sowie auch das Telefon ausstöpseln, damit dein Kind nicht unbeabsichtigt jemanden anruft.

Sieh dir den Boden genau an... sogar in einem sehr sauberen Hotel kann es sein, dass du Essensreste, tote Käfer und andere unerwünschte Gegenstände vor allem hinter oder unter den Möbeln findest.

Bei einem sehr neugierigen Kind kann es sein, dass du ein besseres Gefühl hast, wenn du eigene Steckdosenabdeckungen mitbringst – denk einfach daran, sie bei der Abreise wieder mit zu nehmen.

Beim Baden funktioniert es gut ein gefaltetes Handtuch als Polster für dein Baby unterzulegen; bei älteren Kindern funktionieren die Plastikbecher die in den meisten

Hotelzimmern zu finden sind, perfekt als Badespielzeug, was es überflüssig macht, selbst welche einzupacken.

Wenn du pumpst oder deine Milch aufbewahren musst, ist es am besten, das Hotel vorab darüber zu informieren, dass du aus medizinischen Gründen einen Kühlschrank brauchst.

Bei medizinischen Gründen wird meist kein extra Aufschlag verrechnet.

Du kannst die Milchflaschen auch in einen Container mit Eis geben oder wenn du eine Kühlbox mithast, diese kurz vor Verlassen des Hotels mit Eis füllen.

Wenn du eine Urlaubsreise mit deinem Baby machst, wirst du wahrscheinlich nicht abpumpen oder Milch aufbewahren müssen, aber wenn du eine berufliche Reise machst und tagsüber von deinem Baby getrennt bist, ist es gut ein paar Ratschläge im Hinterkopf zu haben.



Megan Soto Photography

Bei der Auswahl des Hotels werden dich Anzeigen wie „Kinder gratis oder „Kinder essen gratis“ zu den familienfreundlichen Unterkünften führen; genauso werden sie andere Familien anziehen, die vielleicht nicht immer Rücksicht auf Ruhezeiten nehmen.

Trotz der Tatsache, dass sich viele Eltern Sorgen machen, dass ihr Baby die ganze Nacht schreit und die Nachbarn aufweckt, ist es viel wahrscheinlicher, dass andere Familien und ihre Kinder durch die Gänge laufen und schreien, sobald das kleine Baby endlich schläft!

Erinnere auch deine Kinder daran, auf die anderen Gäste Rücksicht zu nehmen und sich am Gang leise zu verhalten, besonders aber die Ruhezeiten zwischen 21.00 und 09.00 einzuhalten.

Ein Hotel mit Pool bringt Abwechslung für die ganze Familie und Schwimmen kann Kinder wirklich viel Energie kosten (wodurch das Kind nachts besser schläft).

Hier kann es sogar sinnvoll sein, die Fahrt ein oder zwei Stunden früher zu unterbrechen, um noch den Pool zu besuchen- vor allem im Winter oder bei Ausflügen die von den Kindern als langweilig betrachtet werden.

HABT SPASS



Christina Simantiri

Versuche, auf Reisen keine Veränderungen wie beim Essen oder Schlafen, einzuführen.

Gib deinem Kind etwas zu essen, das es bereits kennt, bei Babys solltest du die Einführung neuer Lebensmittel vermeiden, bis ihr wieder zu Hause seid.

Lebensmittelzusätze und -farben können sein Verhalten verändern und ein Kind das sich nicht gut fühlt würde sich nicht so gut anpassen oder verhalten wie es das unter normalen Umständen tun würde.

Manchmal ist es einfach besser, die Oma abzuwimmeln und dadurch zu riskieren, dass sie sich verletzt fühlt, als dem Kind etwas zu geben, wofür es noch nicht bereit ist und dann ein unruhiges Kind zu haben.

Mach dir keine Sorgen um die tägliche Routine, wenn dein Kind seinen Mittagsschlaf versäumt, oder später als gewohnt zu Bett geht, so lange es deinem Kind dabei gut geht.

Die Alltagsroutine wird sich wieder einstellen sobald ihr wieder zu Hause seid.

Denk daran, wenn du auf deiner Reise deine Familie besuchst, die dein Kind noch nicht kennt, dass sie für dein Kind Fremde sind, auch wenn du selbst sie gut kennst.

Hier sollte die Zurückhaltung deines Kindes auch von den Großeltern, Onkeln oder vom Cousin akzeptiert werden. Erinnere deine Familie daran, bevor Gefühle verletzt werden, damit die Reise auch für dein Kind ein schönes Erlebnis wird.



Christina Simantiri

Egal was der Grund für die Reise war, plane zumindest einen Spezialteil für dein Kind ein.

Ein Spaziergang durch eine neue Stadt, eine U-Bahn Fahrt, oder der Ausblick von einem Aussichtsturm können für ein Kind sehr aufregend sein.

Gib deinen älteren Kindern die Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, Unabhängigkeit und Hilfsbereitschaft zu zeigen und lobe sie dafür.

Mit einer positiven, fröhlichen Einstellung, auch wenn du von der Reise erschöpft bist, wirst du auch die Kooperation deiner Kinder haben.

Mit etwas Vorausplanung werden dich deine kindbezogenen Gewohnheiten mit Leichtigkeit durch die Reise bringen.

Vergiss nicht, Fotos zu machen!

Diana Cassar-Uhl ist die Mutter von drei Kindern, seit 2005 La Leche Liga Beraterin und seit 2009 IBCLC. Sie war 17 Jahre lang als professionelle Klarinetistin im Dienst der U.S. Army. Danach erlangte sie ihren Master für öffentliches Gesundheitswesen in Verhaltensforschung und Gesundheitsförderung und ist Doktoratsstudentin für mütterliche und kindliche Gesundheit, sowie Lehr- und Forschungsassistentin. Diana schrieb diesen Artikel für *Breastfeeding Today* 2011.