

Natürliche Babypflege

Weniger reinigen – mehr pflegen

Babyhaut ist etwas Wundervolles, so weich und zart, so flaumig warm und duftig. Bei der Pflege dieses wichtigen äußeren Organs eines Neugeborenen gibt es weniger zu tun, als allgemein angenommen wird. Doch das Wenige ist beachtenswert, um die Entwicklung und Ausreifung der Haut positiv zu beeinflussen.

Babyhaut ist nach der Geburt drei- bis fünfmal dünner als die Haut Erwachsener. Daher sind alle Funktionen der Haut noch eingeschränkt und entwicklungsbedürftig: die Temperaturregulierung, die Keimabwehr der Hautbarriere, die Sonnenschutzaktivitäten der Melanozyten. Selbst die Reizrezeptoren für Berührungssensibilität – die äußerst empfänglich für sanfte, liebevolle Berührungen sind – fertig ausgebildet, sind auch sie noch nicht.

Die Entwicklung einer natürlichen Hautschutzbarriere beginnt unter der Geburt. Die Haut des Babys wird im Geburtskanal der Mutter mit wichtigen Bakterien besiedelt, die eine gesunde Entwicklung des Hautmikrobioms unterstützen. Fachleute sprechen von einer positiven „Starterkultur“. In den folgenden 6 Monaten siedeln sich all die notwendigen Mikroorganismen an, die auf gesunder Haut zu finden sind. Der ph-Wert, der kurz nach der Geburt noch basisch ist, wandelt sich ins leicht Saure und stabilisiert sich bei 4–5,5. Der natürliche Säureschutzmantel, dieser dünne Wasser-Fett-Film auf der Hornschicht, hat sich mit etwa einem halben Jahr ausgebildet, die Keimabwehr funktioniert. Zusammen können Hornschicht und Säureschutzmantel vor schädlichen Einflüssen von außen schützen und den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zunehmend besser regulieren. Insgesamt dauert es zwei Jahre bis die Haut alle wichtigen Funktionen vollumfänglich wahrnimmt.

Die Hautfunktion reift aber nicht nur durch äußere Faktoren, sondern auch, und ganz wesentlich, durch innere. Wenn Sie stillen hat das unter anderem auch einen positiven Einfluss auf die immunologischen Schutzmechanismen der Babyhaut, denn bei gestillten Babys befinden sich viele gesunde Bifidobakterien in der Darmflora, die einen wesentlichen Einfluss auf die Immunabwehr des kleinen Körpers haben. Und die Haut ist täglich in hohem Maße mit der Abwehr von schädlichen Bakterien, Pilzen oder Viren befasst.

Unterstützung der natürlichen Reifung der Haut durch schonende Reinigung

Ein Baby muss unmittelbar nach der Geburt nicht gebadet werden. Im Gegenteil, die „Starterkultur“ darf seine Wirkung entfalten, während die Eltern und der Säugling eine erste gegenseitige Schnuppertour unternehmen. Am besten nackt auf nackter Haut.

Das erste Bad kann warten bis der Nabelschnurrest abgefallen ist. Von da an reicht es, den Säugling zweimal wöchentlich zu baden und, wenn es wegen ausgedehnter Windelportionen sinnvoll erscheint, das Baby unter fließend warmem Wasser mit milden Waschlotionen zu säubern. In der Babywanne kann ein sanfter Badezusatz zur Reinigung angenehm sein (siehe Windelportion), es muss aber im ersten Halbjahr kein Standard sein. Ein Bad dauert nicht länger als 5–10 Minuten. Die Wassertemperatur sollte zwischen 37° und 38°C liegen. Ist Ihr Baby im Grunde sauber und Sie baden es nur zu seinem Vergnügen, verwenden Sie fürs Wasser einfach einige Tropfen rückfettendes Babypflege-Öl. Nach dem Baden die Babyhaut eincremen und die flaumigen Haare mit einer ganz weichen Bürste gegen den Strich bürsten.



© Noel Tovia Matoff

Behutsame Pflege

Wichtiger als das Baden des Babys ist seine Pflege. Viele Babys neigen anfangs zu trockener und empfindlicher Haut. Um den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu fördern, bieten sich sanfte Emulsionen mit einem hohen Wasser-in-Öl-Anteil an. Babys dürfen von Anfang an mit Ölen und Lotionen gepflegt werden. Das Wichtigste dabei ist, lieber wenig zu verwenden und dafür häufiger zu cremen.

Tipp: Verteilen Sie das Öl oder die Lotion in Ihren eigenen Händen und streicheln und tupfen Sie dann die Haut Ihres Babys sanft.

Dick aufgetragene, fettige Schichten vermindern die Regulationsfähigkeit der Babyhaut. Wird die Pflege dagegen dünn aufgetragen, wird der Haut Feuchtigkeit gespendet und die Wärmeregulation bleibt ungestört. Diese Art der Pflege darf täglich wiederholt werden. Bei Kindern mit Neigung zu atopischer Dermatitis sollte die feuchtigkeitsspendende Hautpflege von Anfang an ein- bis zweimal täglich dünn erfolgen und im 1. Lebensjahr zuverlässig durchgeführt werden.

Auch für Massagen gilt: weniger ist mehr. Die Haut des Babys sollte nicht bis zum Erröten massiert und erwärmt werden. Viele Kinder reagieren mit Rötungen und Pustelchen auf ein Zuviel eines wenig luftdurchlässigen Pflegeproduktes.

Übrigens wird Babyhaut im Schatten am besten vor der Sonne geschützt. Auf Sonnenschutzcreme sollten Sie laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in den ersten zwölf Monaten verzichten, da diese die Haut zu sehr belastet.

Lansinoh Laboratories Inc.

Tel.: 030 / 21 96 162 - 0
info@lansinoh.de • www.lansinoh.de



Stillen – erzähl davon
www.stillende-muetter.de



Stillen – sprich darüber
LansinohDeutschland



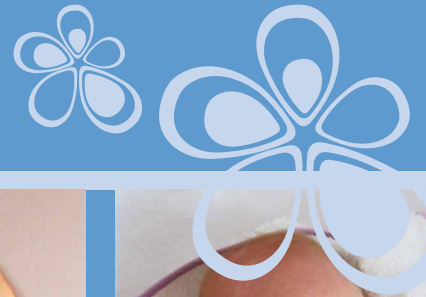


Abb. 1 Milchschorf auf dem Köpfchen ist vollkommen harmlos und sollte erst nach dem ersten Geburtstag z.B. mit Öl und einem weichen Schaber aus Pappe oder einer Babyhaarbürste entfernt werden. Versucht man es vorher, bildet er sich oftmals erneut. Außerdem muss die Fontanelle zugewachsen sein. Später, wenn dem Kleinkind die Haare öfter gewaschen werden, löst er sich auch langsam von alleine.

Abb. 2 Säuglingsakne ist ebenso harmlos wie Milchschorf und trifft auch nicht jeden Säugling. Sie entsteht durch die Hormonumstellung des Babys nach der Geburt und verschwindet von ganz alleine nach wenigen Wochen oder, bei stärkerer Ausprägung, nach ca. zwei Monaten. Bitte nicht selbst daran herumdoktern, sondern bei Besorgnis dem Kinderarzt vorstellen.

Abb. 3 Das Baby sollte häufig völlig frei, vor allem ohne Windel, strampeln dürfen, dafür eignet sich eine Einmalwickelunterlage, damit Bett oder Decke nicht nass gemacht werden.



Klinisch überprüfte Inhaltsstoffe – Studienbasierte Empfehlungen

Pflanzliche Öle und Emulsionen mit:

- Sonnenblumenöl
- Mandelöl
- Sheabutter

Die Fettsäurestruktur der natürlichen Fette und Öle, wie zum Beispiel Mandelöl oder Sheabutter, ist der Fettsäurestruktur der Haut sehr ähnlich. Die Haut kann diese natürlichen Fette besonders gut aufnehmen.

- Pflegeprodukte mit einem pH-Wert zwischen 4-6,5.

KEINE Empfehlungen für:

- Fettsalben, Öle auf Mineralölbasis – liegen auf, blockieren die natürliche Hautregulation
- Kalt gepresste Öle – zu geringe Aufreinigung
- Olivenöl – trocknet aus
- Seife – greift aufgrund des hohen pH-Wertes den Säureschutzmantel an

Quelle: Die Kinderkrankenschwester 33, 2014

Pflege des Windelpopos

Um einer Windeldermatitis mit Wundsein und Entzündungen vorzubeugen, lassen Sie Ihr Kind häufig ohne Windeln strampeln. Benutzen Sie eine Pflegecreme für den Windelbereich. Ein wunder Babyppo darf nur mild gereinigt und abgetupft werden, ohne zu reiben. Geeignet ist anschließend dünn aufgetragenes, hochaufgereinigtes Lanolin, da es entzündungshemmend und wundheilend wirkt.

Textilien

Es ist wirklich wichtig, neue Textilien vor dem ersten Tragen zu waschen, besonders bei Babys. Second Hand Babysachen sind dagegen frei von Rückständen aus den Produktions- und Transportprozessen und deshalb sehr empfehlenswert. So wichtig das erste Waschen nach dem Kauf ist, so unwichtig ist dagegen das häufige Waschen der Babykleidung und der Bettwäsche im Alltag. Ein Baby oder sein Bettchen muss nicht nach Waschpulver duften. Verwenden Sie sehr milde Waschmittel für die Feinwäsche, am besten auf pflanzlicher Basis und ohne Duftstoffe. Alles, was die Haut berührt, sollte glatt und kratzfrei sein, deshalb wollene Strumpfhöschen, Jäckchen oder Windelüberzieher besser nur über Baumwolle oder Seide tragen.

Auf den Punkt gebracht

Sie können die natürlich gesunde Entwicklung der Haut durch Stillen günstig beeinflussen. Babyhaut profitiert von einer leichten Basispflege, die – vor allem bei Kindern mit möglicher Neigung zu Neurodermitis – im 1. Lebensjahr zuverlässig durchgeführt wird.

Ein absoluter Zigarettenverzicht ist insbesondere bei Kindern mit einer Veranlagung zu atopischer Dermatitis (Neurodermitis) äußerst wünschenswert. Eine Veranlagung besteht, wenn mindestens ein Elternteil betroffen ist.

- Wählen Sie Produkte, die dermatologisch geprüft und von Fachleuten als besonders verträglich bewertet werden.
- Bevorzugen Sie Pflegeprodukte, die pflanzliche Öle als Grundlage verwenden.
- Die Produkte sollten frei von Konservierungs- und Farbstoffen sein und auf PEG-Emulgatoren verzichten.
- Zur Beruhigung einer empfindlichen und zu Entzündungen neigenden Haut sind Lotionen geeignet, die Auszüge aus Pflanzenwirkstoffen enthalten (z. B. Lavendel, Calendula, Kamille).
- Tragen Sie die Creme nicht zu dick, sondern lieber häufiger und regelmäßig auf.

An die Inhaltsstoffe von Babypflegeprodukten werden besonders hohe Anforderungen gestellt. Diese Produkte sind daher auch für die empfindliche Erwachsenenhaut geeignet.

Mehr Informationen für Kinder mit trockener und empfindlicher Haut bietet der Deutsche Haut und- Allergiehilfe e.V. unter www.dha-hautpflege.de

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf www.lansinoh.de herunterladen.