

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.

Die Haut Neugeborener ist nach der Geburt deutlich dünner als die Haut Erwachsener. Ihre Funktion ist noch eingeschränkt und entwicklungsbedürftig: Die Temperaturregulierung, Keimabwehr der Hautbarriere und Sonnenschutzaktivitäten funktionieren noch nicht vollständig. Selbst die Reizrezeptoren für Berührungssensibilität sind noch nicht fertig ausgebildet. Sie machen die Haut schon nach kurzer Zeit äußerst empfänglich für sanfte, liebevolle Berührungen.

Die Entwicklung einer natürlichen Hautschutzbarriere beginnt bereits während der Geburt. Die Haut des Babys wird im Geburtskanal der Mutter mit wichtigen Bakterien besiedelt. Fachleute sprechen von einer positiven „Starterkultur“. In den nächsten sechs Lebensmonaten siedeln sich auch alle weiteren notwendigen Mikroorganismen an, die auf gesunder Haut zu finden sind. Zusammen mit dem Hautschweiß und Hautfetten bilden sie den wichtigen Säureschutzmantel. Der pH-Wert der Haut ändert sich so ganz natürlich nach der Geburt vom Basischen ins leicht Saure.

Gemeinsam schützen die oberste Hautschicht und der Säureschutzmantel vor schädlichen Einflüssen und regulieren den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Insgesamt dauert es etwa zwei Jahre, bis die Haut alle wichtigen Funktionen vollumfänglich wahrnimmt.

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

Das erste Bad

Ein Baby muss unmittelbar nach der Geburt nicht gebadet werden. Im Gegenteil, die „Starterkultur“ darf ihre Wirkung entfalten, während sich die Eltern und das Neugeborene gegenseitig kennenlernen. Am besten nackt auf nackter Haut.

Das erste Bad kann warten, bis der Nabelschnurrest abgefallen ist. Die nachbetreuende Hebamme wird den Startschuss für das erste Planschvergnügen geben. Von da an reicht es, den Säugling zwei- bis dreimal wöchentlich zu baden. Natürlich auch häufiger, wenn es Ihnen wegen ausgedehnter Windelportionen sinnvoll erscheint. In der Babywanne kann ein sanfter Badezusatz zur Reinigung angenehm sein. Ein Bad dauert anfangs nicht länger als 5–10 Minuten. Die Wassertemperatur sollte zwischen 37° und 38° C liegen. Bitte baden Sie Ihr Baby nicht, wenn es hungrig ist oder Sie gerade viel Stress haben. Baden soll Spaß machen – allen Beteiligten. Ist Ihr Baby im Grunde sauber und Sie baden es nur zu seinem Vergnügen, verwenden Sie für das Badewasser einfach einige Tropfen rückfettendes Baby-Pflegeöl. Nach dem Baden die Babyhaut gründlich abtrocknen, eincremen und die flaumigen Haare mit einer ganz weichen Bürste gegen den Strich bürsten. Babys Fingernägel das erste Mal nur in Absprache mit der Hebamme schneiden. Sie zeigt, wie es am besten geht.



© Noel Tovia Matoff

Behutsame Hautpflege

Viele Babys neigen besonders anfangs zu trockener und empfindlicher Haut. Um die Balance des Feuchtigkeitshaushalts der Haut zu fördern, bieten sich sanfte Lotionen mit einem hohen Wasser-in-Öl-Anteil an. Babys dürfen von Anfang an mit Ölen und Lotionen gepflegt werden. Das Wichtigste dabei ist, lieber weniger zu verwenden und dafür häufiger zu cremen.

Tip: Erwärmen Sie das Öl oder die Lotion in Ihren Händen und streicheln oder betupfen Sie dann sanft die Haut Ihres Babys.

Einige Tage nach der Geburt kann Babys Haut besonders trocken und schuppig erscheinen. Manche Kinder „häuten“ sich förmlich. Dies ist ein ganz normaler Prozess und ist bedingt durch die Umstellung vom warmen, nassen Milieu in Mamas Bauch auf die trockene Luft außerhalb der Gebärmutter. Außer der üblichen Hautpflege gibt es nichts zu tun.

Dick aufgetragene, fettige Schichten stören die Babyhaut. Wird die Pflege dagegen dünn aufgetragen, kann die Haut Feuchtigkeit aufnehmen und die Wärmeregulation bleibt erhalten. Diese Art der Pflege darf täglich wiederholt werden. Bei Kindern mit Neigung zu Ekzemen, zum Beispiel atopischem Ekzem, sollte die feuchtigkeitsspendende Hautpflege von Anfang an ein- bis zweimal täglich erfolgen und im 1. Lebensjahr zuverlässig durchgeführt werden. Mehr Informationen zum Thema Kinder mit trockener und empfindlicher Haut bietet die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. unter www.dha-hautpflege.de.

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, wenn zu viel von den wenig luftdurchlässigen Ölen verwendet wird. Übrigens wird Babyhaut im Schatten und durch das Tragen geeigneter Kleidung 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:
auf LansinohDeutschland





Abb. 1 „Milchschorf“, eigentlich Kopfgneis, tritt häufig in den ersten drei Lebensmonaten, nicht selten auch noch innerhalb der ersten 18 Lebensmonate auf dem Köpfchen auf. Er ist vollkommen harmlos. Babys Köpfchen sollte regelmäßig mit einem milden Shampoo gewaschen werden und die schuppige Schicht ggf. vorher mit Öl eingeweicht werden. Sicherheitshalber konsultieren Sie bitte vor der Entfernung Ihren Kinderarzt.

Abb. 2 Säuglingsakne ist ebenso harmlos wie Milchschorf und tritt auch nicht bei jedem Säugling auf. Sie entsteht durch die Hormonumstellung beim Baby nach der Geburt und verschwindet von ganz allein nach wenigen Wochen oder, bei stärkerer Ausprägung, nach ca. zwei Monaten. Dünn aufgetragene Muttermilch kann Linderung bringen.

Abb. 3 Das Baby sollte häufig völlig frei, vor allem ohne Windel, strampeln dürfen. Dafür eignet sich eine Einmalwickelunterlage oder mehrere Handtücher, 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 und 6,5.

KEINE Empfehlungen für:

- Fettsalben, Öle auf Mineralölbasis – ziehen schlecht ein, 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

Basis und ohne Duftstoffe. Alles, was die Haut berührt, sollte glatt und kratzfrei sein, deshalb wollene Strumpfhöschchen, Jäckchen oder Windelüberzieher besser nur über Baumwolle oder Seide anziehen.

Kurz und knapp zusammengefasst

- Stillen begünstigt die gesunde Entwicklung der Babyhaut von innen.
- Baden nach der Geburt ist nicht notwendig.
- Wenn der Nabelschnurrest abgefallen ist, kann gebadet werden.
- 2–3x baden pro Woche wird empfohlen.
- Häufiges Wickeln und Strampeln ohne Windel können einem wunden Po vorbeugen.
- Gesunde Haut im Windelbereich benötigt keine Creme.
- Öl zur Reinigung des Babypopos verwenden.
- Pflegeprodukte wie Baby lotion immer nur dünn auftragen.
- Bevorzugen Sie Pflegeprodukte, die auf pflanzlichen Ölen basieren und frei von Farbstoffen und synthetischen Duftstoffen sind.
- Produkte speziell für Babys und Kinder sind anderen Produkten vorzuziehen.
- Neue Kleidung vor dem ersten Tragen waschen.
- Schatten und Kinderkleidung mit UV-Schutz sind der beste Sonnenschutz.
- Fingernägel das erste Mal nur in Absprache mit der Hebamme schneiden. Sie zeigt, wie es am besten geht.

Pflege des Windelpopos

Um einem wunden Babypopo vorzubeugen, wickeln Sie Ihr Baby häufig und lassen Sie Ihr Kind dann einige Minuten ohne Windel strampeln. Hartnäckige Stuhlgangreste entfernen Sie am besten mit Öl. Benutzen Sie eine Pflegecreme für den Windelbereich nur, wenn die Haut gerötet ist. Auch dann gilt: Viel hilft nicht viel. Die Creme sollte dünn aufgetragen werden, damit die Haut atmen kann. Ein wunder Babypopo sollte sehr sanft gereinigt werden. Bitte nur abtupfen – nicht reiben. Zur anschließenden Pflege ist dünn aufgetragenes, hochaufgereinigtes Lanolin geeignet.

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

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

