



WELEDA

BABYPFLEGE

WICKELN
KLEIDEN
BADEN
PFLEGEN
MASSIEREN



„Pfleagemomente sind Beziehungsmomente.“

Über dieses Heft: Im WELEDA Fachbereich Hebammen widmet sich unser aus vier angestellten Hebammen bestehendes Team Themen, die für Schwangere, Eltern und Familien von Bedeutung sind. Unsere Expertise und die Erfahrungen aus dem Hebammenalltag werden hier mit dem Wissen weiterer Fachpersonen wie Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) sowie einer Kleinkindpädagogin vereint und fließen in diese Publikation ein.



LIEBE ELTERN,

im Leben mit einem Baby gibt es viele erste Male, beispielsweise die ersten Pflegemomente: das erste Windelwechseln, das erste Baden, den ersten Body an- und ausziehen und vieles mehr. Oft merken Eltern, dass sie anfangs noch ein wenig unsicher sind, wie das Baby zu halten ist. Auch Pflegeroutinen wollen gelernt sein, und wir wissen nicht automatisch von Anfang an, was wie getan werden muss. Das ist ganz normal. Nach und nach sammelst du aber Erfahrung und gewinnst dadurch Sicherheit im Umgang mit dem Baby. Wichtig dabei ist, dass ihr euch wirklich Zeit nehmt, das Baby zu beobachten und so herauszufinden, wie ihr gemeinsam schöne Pflegemomente gestalten könnt. Denn mit der Zeit wird euch auch klar werden, dass Körperpflege viel mehr ist als nur Säubern oder Anziehen: Es sind vielmehr Beziehungsmomente, in denen ihr miteinander in Kontakt kommt, in denen ihr miteinander kommuniziert. Auch wenn dein Baby noch nicht sprechen kann, spricht sein Körper mit dir und reagiert auf das, was du sagst und tust. In den Momenten des Waschens, Eincremens oder Massierens teilen wir dem Kind immer auch etwas über seinen eigenen Körper mit, über respektvollen Umgang damit, und können das Kind sogar dazu anregen, sich selbst in die Abläufe einzubringen und sich so nicht einfach als passiv gereinigt, sondern als aktiv am eigenen Wohlbefinden beteiligt zu empfinden.

Auf den nächsten Seiten wollen wir dir mehr davon berichten und Anregungen geben, wie ihr schöne, wohltuende Pflegemomente gestalten könnt, die dein Kind in seiner Entwicklung und euch in der Gestaltung eurer Beziehung zu ihm unterstützen.

1. BINDUNG UND BEZIEHUNG AUFBAUEN

Bindung entwickelt sich nicht allein durch außergewöhnliche Momente; es ist auch nichts, wofür wir besondere Zutaten bräuchten oder ausgefallenes Equipment. Bindung vollzieht sich vielmehr in den zahllosen kleinen Augenblicken des Alltags, in denen wir unserem Kind respekt- und liebevoll begegnen und ihm zeigen, dass wir in den Momenten, in denen es Sicherheit braucht, für es da sind. Wichtig dafür ist, dass wir die Signale des Babys wahrnehmen und angemessen darauf eingehen. Am Anfang ist das oft noch gar nicht so einfach; es fällt vielen Eltern zunächst schwer, zu verstehen, was das Baby gerade ausdrückt und braucht. Aber keine Sorge: In der Regel baut sich dieses Verstehen zunehmend aus. Menschen jedweden Geschlechts bringen intuitive Verhaltensweisen mit, mit denen sie auf Babys reagieren, und lernen dann nach und nach, auf die individuellen Besonderheiten des Kindes einzugehen. Wichtig ist zunächst, überhaupt wahrzunehmen, dass dein Baby ein Bedürfnis hat, und sich ihm zuzuwenden, um ihm ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Auch wenn wir nicht sofort die genau richtige Lösung haben, vermitteln wir ihm so: Ich bin hier bei dir, ich will dir helfen, du kannst mir vertrauen. So helfen wir dem Baby bei der Regulation seiner emotionalen und körperlichen Empfindungen. Mit der Zeit verstehen die meisten Eltern die kleinen Zeichen des Kindes immer besser: Sie erkennen unter anderem anhand seiner Bewegungen, Mimik, Geräusche und Körperspannung, wann ein Baby müde wird, erschöpft ist oder spielen möchte. Über die Jahre hinweg verändern sich solche Signale natürlich auch; das wird in der Regel wahrgenommen und das Verhalten darauf abgestimmt.

Gerade auch für Pflegemomente ist das Verstehen dieser Signale bedeutsam: Ein müdes Baby möchte nicht noch mehr Reize durch das An- und Ausziehen oder aufwendige Massageeinheiten, sondern braucht jetzt Unterstützung, um in den Schlaf zu finden. Ist das Baby aber aufmerksam und entspannt, können wir auch eine längere Pflegeeinheit gestalten.

Wichtig ist, dass du dein Baby wirklich kennenlernst. Auch wenn es durchaus einige recht allgemeine Feinzeichen von Babys gibt, zeigen schon recht junge Kinder starke Unterschiede in ihrem Ausdruck. Nimm daher die aufgeführten Signale nur als Richtungsweiser, um dein Kind genauer zu betrachten.

Intuitive Verhaltensweisen gegenüber Babys

Es gibt einige intuitive Verhaltensweisen gegenüber Babys, die Erwachsene unbewusst mitbringen und die nicht erlernt werden müssen. Wahrscheinlich hast du sie auch schon einmal an dir selbst oder bei anderen beobachten können: eine verstärkte Gesichtsmimik, wenn man sich dem Baby zuwendet; eine höhere Stimmlage und leicht veränderte Sprachmelodie; Wiederholungen und längere Pausen beim Handeln und Sprechen. Durch diese Verhaltensweisen wird das Baby in der Regulation und bei Lernprozessen unterstützt.

FEINZEICHEN VON BABYS	
BABY IST BEREIT FÜR SPIEL, MASSAGE, PFLEGEROUTINEN ETC. • Baby ist wach und aufmerksam • Wendet seinen Kopf der Bezugsperson zu, sucht Blickkontakt • Lächelt gegebenenfalls • Bewegungen sind recht flüssig • Körper ist entspannt • Haut ist rosig • Atmung ist entspannt und regelmäßig	BABY IST GERADE EHER NICHT IN EINEM PASSENDEN ZUSTAND FÜR NOCH MEHR REIZE • Baby zeigt Anzeichen für Müdigkeit wie Gähnen • Dreht den Kopf weg, wendet den Blick ab • Bewegungen sind eher angestrengt, Finger beispielsweise gespreizt, Körper ist angespannt • Haut ist marmoriert • Atmung ist eher unruhig, vielleicht weint das Baby sogar

„Nimm dir die Zeit,
das Wesen deines
Kindes wirklich kennenzulernen.“

2. JEDES KIND IST EIN WENIG ANDERS

Auch wenn es durchaus einige Gemeinsamkeiten zwischen Babys gibt, sind sie doch auch oft von Anfang an sehr unterschiedlich. Einige Babys sind empfindsamer in Bezug auf Reize; es fällt ihnen noch schwer, mit den neuen Geräuschen ihrer Umgebung oder auch mit Reizen durch verschiedene Lichtquellen umzugehen. Manche brauchen mehr Körperkontakt als andere und/oder lassen sich langsamer beruhigen als ein anderes Baby im selben Alter. Eltern sind manchmal verwirrt, wenn sich das eigene Kind anders verhält als die anderen Babys im Rückbildungskurs und sich viel schwerer oder vielleicht sogar gar nicht ablegen lässt. Kommentare von Außenstehenden, aber auch der Familie können zusätzlich verunsichern – gerade dann, wenn erklärt wird, dass man ein bestimmtes Verhalten, das andere Babys angeblich nicht zeigen, auf keinen Fall durchgehen lassen dürfe, weil man damit das Kind sicher verziehen würde. Lass dich von solchen Bemerkungen nicht beeinflussen. Wenn dein Baby Nähe, Sicherheit und Zuwendung braucht und das anzeigt, hat es dafür einen guten Grund. Gib ihm die Nähe, die es benötigt. Mit Hilfe einer Fachperson wie deiner Hebamme kannst du bei Bedarf auf Spurensuche gehen: Vielleicht ist dein Baby empfindsamer als andere, vielleicht muss es noch die Geburt verarbeiten. Lass dich auf die Signale deines Kindes ein und lass deine Reaktion nicht von den Geschichten oder Annahmen anderer Leute überschatten.

Auch in den Pflegemomenten sind Babys von Anfang an unterschiedlich: Einige fühlen sich ganz nackt und wenig begrenzt auf einem Wickeltisch unwohler als andere, manche mögen bestimmte Streicheleinheiten, andere aber gar nicht. Nimm dir die Zeit, das Wesen deines Kindes wirklich kennenzulernen. Wenn du in einer Partnerschaft lebst, tausche dich auch mit dem anderen Elternteil darüber aus, welche Besonderheiten er am Baby wahrnimmt. Dieser Austausch kann euch beiden helfen, euer Baby schneller und genauer kennenzulernen und zu verstehen, was es mag, was es weniger mag und welche Unterstützung es in welchen Situationen braucht.



Erinnerungsbuch mal anders

Oft notieren wir in einem Erinnerungsbuch die großen Ereignisse und kleben daneben vielleicht noch ein Foto. Heute denken wir auch häufig, dass die Fotos auf dem Smartphone, von denen wir meist unzählige haben, die beste Erinnerung sind. Aber Bilder können nicht alles einfangen. Schreib daher ab und zu auf, wer dein Kind ist: Was mag es gerade besonders gern? Was mag es gar nicht? Welche Berührungen genießt es sehr? Wie sehen eure Abläufe beim Baden aus?

3. MACH MAL LANGSAM!

In jedem Moment wirken unzählige Reize auf das Baby ein, die verarbeitet werden wollen. Dabei verläuft die Reizverarbeitung bei Neugeborenen anders als bei Erwachsenen: Berührungsreize werden langsamer an das Gehirn weitergegeben, weil die Nervenfasern des Babys noch nicht mit der „Isolierschicht“ Myelin ummantelt sind. Ist das Kind ein Jahr alt, werden Berührungsreize schon viermal so schnell verarbeitet wie bei der Geburt; zum sechsten Geburtstag geht es noch einmal doppelt so schnell und damit schon fast so rasch wie bei einem Erwachsenen.

Damit ihr euch gut aufeinander einstellen könnt, ist es deswegen wichtig für dein Kind, dass du möglichst langsam handelst. Gib ihm Zeit, um nachzuvollziehen, was du gerade tust. Wenn du es wickeln möchtest, begleite dein Tun sprachlich und warte immer kurz ab, nachdem du eine neue Handlung angekündigt hast. Gib ihm auch kurz Zeit, wenn du es bewegt hast, und schau, wie es darauf reagiert, bevor du weitermachst. So verstehst du immer besser, wie dein Baby worauf reagiert. Du nimmst wahr, welche Berührungen und Handgriffe angenehm für es sind und welche vielleicht weniger. Das gilt ebenso, wenn wir es waschen oder sanft massieren.

4. RAUMGESTALTUNG FÜR PFLEGEROUTINEN

Wir kommen den Bedürfnissen des Kindes entgegen, wenn wir bewusst langsam mit ihm umgehen. Ebenso hilft es, ihm einen geschützten Raum zu bieten. Es gibt Situationen, in denen das Baby vielen Reizen ausgesetzt ist, die sich nicht vermeiden lassen. Dann ermöglicht ein geschützter Raum innerhalb dieser Reize dennoch einen Rückzug und hilft dem Baby, sich zu entspannen. Gerade beim Wickeln ist das Baby mit vielen Eindrücken konfrontiert: Es wird (teilweise) entkleidet, spürt Luft an der Haut, wird an vielen Stellen berührt und vielleicht eingecremt. Nutzen wir vielleicht einen speziellen Wickeltisch, womöglich in einem anderen Zimmer, nimmt es einen weiteren Ort wahr, vielleicht mit besonderen Gerüchen oder ungewohnten Lichtverhältnissen. All diese Faktoren sind zunächst einmal fremd und wirken als Reize auf das Baby.

Das hilft deinem Baby

- Begrenzung: Im Uterus hat dein Kind ständig Grenzen um sich herum gefühlt. Dieses vertraute und Sicherheit vermittelnde Gefühl kannst du ihm geben, wenn du eine Art Nest auf dem Wickeltisch gestaltest, beispielsweise ganz einfach durch eine lange Handtuchrolle, die wie ein U um das Baby herum liegt.
- Länger gerade auf dem Rücken zu liegen ist für Neugeborene noch anstrengend. Du kannst deinem Baby die Rückenlage erleichtern, indem du ein kleines Handtuch längs faltest und unter den Kopf legst, sodass er ganz leicht erhöht ist. Unter die Füße kannst du eine zusammengeknüllte Mullwindel legen. Damit passt sich die Unterlage der natürlichen Körperform des Kindes an.
- Achte auf Anzeichen für Stress (siehe Übersicht „Feinzeichen von Babys“ auf Seite 7). Wenn dein Baby Signale zeigt, dass es eher angespannt ist, mach eine Pause. Manchmal hilft es schon, beruhigend eine Hand auf seinen Rumpf zu legen. Es kann auch helfen, wenn du es dabei unterstützt, die Beine über dem Bauch anzuziehen.
- Egal ob du auf dem Wickeltisch, dem Boden oder dem Bett wickelst: Achte darauf, dass alles, was du brauchst, in greifbarer Nähe zu finden ist. So kannst du dich ganz auf die Interaktion einlassen. Das hilft auch deinem Baby.

5. ACHTSAMES ANZIEHEN UND WICKELN

Beim An- und Ausziehen sowie beim Wickeln stehen drei Aspekte im Vordergrund: Zeit, Aufmerksamkeit und Kooperation. Natürlich gibt es immer wieder Momente, in denen wir unsere Kinder unter Zeitdruck versorgen müssen: Schnell unterwegs die Windel wechseln, schnell auf dem Wickeltisch einer öffentlichen Toilette den verschmutzten Body aus- und einen frischen anziehen. Aber abgesehen davon sollten wir bewusst Zeitfenster für achtsame Pflegemomente schaffen. Auf diese Punkte kannst du dabei achten:

- **Handle langsam:** Gib deinem Baby Zeit bei Lageveränderungen, wenn du es an- oder ausziehst.
- **Sprich mit deinem Baby:** Begleite deine Handlungen mit Sprache. Erkläre, was du tust. Kinder verstehen Sprache viel früher, als sie selbst sprechen können. Gleichzeitig vergrößern wir den passiven Wortschatz des Kindes, wenn wir etwa sagen.
- **Lass Kooperation zu:** Schon kleine Babys kooperieren in vielen Situationen entsprechend ihrer Möglichkeiten mit uns, wenn wir ihnen dazu geduldig die Gelegenheit geben. Je größer die Kinder werden, desto aktiver können sie sich am An- und Ausziehen und an der Körperpflege beteiligen. Beziehen wir das Kind mit ein, wird die Pflege zu einem Spiel, bei dem das Kind mitmachen möchte. Mit der Zeit wird es immer mehr Willen dagegen entwickeln, in Pflegesituationen nur „behandelt“ zu werden, und sich sträuben. Daher ist es sinnvoll, das Kind von Anfang an aktiv zu beteiligen und dabei seine Äußerungen sowie seinen Wunsch, selbstwirksam zu sein, zu berücksichtigen.
- **Nimm Unruhesignale ernst** und unterstütze dein Baby bei der Regulation.

Die Zeit mit Baby ist einzigartig und voller Fragen. Auf unserem Instagram-Kanal begleiten wir euch achtsam durch Schwangerschaft und Babyzeit – mit viel Hebammenwissen, Elterngedanken und Inspirationen für euren Familienalltag. Ohne Perfektionsdruck und laute Versprechen. Dafür ehrlich und auf Augenhöhe.

[@instagram/weleda.familie](https://www.instagram.com/weleda.familie)



So können Babys ihre eigene Körperpflege mitgestalten

Eltern können ihr Kind dazu auffordern,

- Arme und Beine selbst aus der Kleidung herauszuziehen,
- Socken selbst auszuziehen (dafür ausreichend Zeit lassen!),
- die Windel selbst zu öffnen,
- sich mit einem zweiten Lappen selbst zu reinigen,
- die Cremetube zu halten,
- sich unter Aufsicht selbst einzucremen.

NATÜRLICHE BEWEGUNGSABLÄUFE UNTERSTÜTZEN – DIE RICHTIGEN HANDGRIFFE

In Filmen und Serien sehen wir noch immer, dass auf dem Wickeltisch liegende Babys an den Füßen hochgezogen werden, um dann die Windel gewechselt zu bekommen. Heute wissen wir jedoch, dass es andere Wege gibt, um dem Kind schonend und mit möglichst wenig Stress aus einer vollen Windel zu helfen. Das sogenannte Kinästhetik Infant Handling zeigt uns, wie wir unser Baby achtsam und sanft wickeln können. Dabei bilden natürliche Bewegungsabläufe die Grundlage für die Art, wie wir mit dem Kind umgehen.

So wird das Baby zum Beispiel nicht einfach irgendwie auf dem Wickeltisch abgelegt, sondern in einer bestimmten fließenden Abfolge von Bewegungen: Um dein Baby hinzulegen, umfasst du es zunächst mit einer Hand an Brustkorb und Rücken und hältst es seitlich an deinen Körper, deine andere Hand stützt den Po. So bringst du es aufrecht der Wickelunterlage näher, wo zuerst seine Füßchen die Unterlage berühren. Über eine leichte Seitwärtsneigung kommt dann der Po mit der Unterlage in Kontakt. Dabei hältst und stützt du das Kind weiterhin mit den Händen. Über die Seite legst du es dann langsam auf der Unterlage ab, bis es sicher auf dem Rücken liegt.



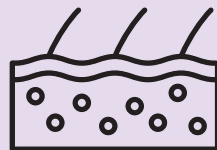
Nun wird die Windel geöffnet, und du kannst den vorderen Windelbereich säubern. Anschließend drehst du das Baby auf die Seite, um den hinteren Windelbereich zu reinigen und die Windel zu entfernen. Ist dein Kind schon größer und greift zielgerichtet, kann es sich an einem deiner Finger festhalten und damit aktiv am Drehen beteiligt werden.

Die frische Windel schiebst du von einer Seite unter das Baby und drehst es dann auf die andere Seite, um die Windel richtig zu positionieren. Ist dein Kind vollständig sauber, schließt du die Windel. Sie sollte am Bauch nicht einengen, aber so eng anliegen, dass die Ausscheidungen nicht herausdringen können. Zwischen Bauch und Windel sollte etwa ein Fingerbreit Platz sein.

Muss auch der Body gewechselt werden, kannst du das ebenfalls über die Seite machen, was für dein Kind angenehm und entspannt ist: Du schiebst ein Ärmchen in den Body, drehst dann das Baby auf die andere Seite und bekleidest den zweiten Arm. Wickelbody's sind hierfür besonders geeignet und einfacher anzuziehen als solche, die über den Kopf gezogen werden.

Du nimmst dein Baby dann auf dieselbe Weise hoch, wie du es abgelegt hast, nur in umgekehrter Reihenfolge: Bringe es über die Seite drehend ins Sitzen und hebe es dann hoch, indem du es mit einer Hand am Po unterstützt.

GEHIRN UND HAUT –



ganzheitliches Pflegen

Der Tastsinn und die Landkarte des Körpers im Gehirn

BABYPFLEGE

Der Tastsinn ist bei der Geburt einer der am besten ausgebildeten Sinne des Babys. Er ermöglicht das Empfinden von Berührungen, das Wahrnehmen von Temperatur und Schmerz sowie die Verortung des eigenen Körpers im Raum („Raumlagesinn“). Schon dem Baby stehen dafür jeweils eigene Rezeptoren in der Haut zur Verfügung. Die Informationen, die diese Rezeptoren aufnehmen, werden an das Gehirn weitergegeben und dort ausgewertet und verarbeitet. Im sogenannten sensomotorischen Kortex in der Großhirnrinde befindet sich eine Art Landkarte des gesamten Körpers. Die einzelnen Körperbereiche nehmen je nach ihrer Empfindsamkeit unterschiedlich viel Platz auf dieser Karte ein: Lippen, Zunge und Fingerspitzen etwa beanspruchen mehr Raum, während größere, aber weniger empfindsame Körperteile wie der Rücken kleinere Areale belegen.

Am Verhalten von Babys lässt sich unmittelbar erkennen, dass vor allem die Mundregion besonders empfindsam ist: Alle interessanten und neuen Dinge führen sie nicht nur zufällig zum Mund, sondern auch, weil die Berührungsempfindlichkeit dort viel ausgeprägter ist als an anderen Körperstellen. Über den Mund lernen Kinder die für sie neue Welt kennen und sammeln Informationen über die Gegenstände und ihre Beschaffenheit. Selbst im Alter von fünf Jahren reagiert das Gesicht noch empfindsamer auf Berührungen als die Hände. Für die Pflege des Babys bedeutet das, dass wir uns der höheren Empfindsamkeit einiger Regionen besonders bewusst sein und vor allem den Mund- und Windelbereich sehr achtsam berühren sollten.

Diese Landkarte des Körpers im Gehirn wird nach der Geburt durch die Erfahrungen, die das Baby jetzt macht, weiter ausgebildet. Sie steht zudem in Wechselwirkung mit anderen Regionen des Gehirns und regt diese durch ihre eigene Aktivität an. Vielfältige respektvolle Körperkontakte und liebevolle Berührungen helfen dem Baby daher nicht nur, sich ein Bild vom eigenen Körper zu machen und ihn besser zu verstehen; sie stimulieren auch sonstige Entwicklungen des Gehirns sowie kognitiver Fähigkeiten.

Ob Wickeln, Baden oder Körperpflege allgemein: Das Baby spürt die Berührung des Erwachsenen auf der Haut und nimmt wahr, ob die Hand warm oder kalt ist, ob sie stärkeren oder schwächeren Druck ausübt. Verbinden Eltern die Pflege mit einer Streichelmassage, bieten sie ihrem Kind die Möglichkeit, den eigenen Körper noch intensiver wahrzunehmen und die innere Landkarte weiter auszubauen. So werden diese alltäglichen Momente nicht nur zu einer Wohltat für Körper und Seele, sondern sogar zu einer umfassenden Lernerfahrung für das Baby.

Babyhaut: die Grenze zur Außenwelt

Eltern sollten nicht nur ihre Handlungen respektvoll auf das Kind abstimmen, sondern auch die verwendeten Pflegeprodukte. Die zur Babypflege erforderliche Ausstattung darf dabei gerne eher minimalistisch sein. Qualität steht vor Quantität – das gilt sowohl für die Auswahl der Produkte als auch für die bei der Pflege eingesetzte Produktmenge. Orientiere dich an folgenden Fragen: Was braucht mein Baby gerade jetzt zur Unterstützung? Welche Pflege braucht es im Winter, welche im Sommer? Worin unterscheidet sich seine Haut von der eines Erwachsenen, und wie können wir dem in der Pflege Rechnung tragen?

Wie bei Erwachsenen bildet auch bei Babys die Haut die körperliche Grenze zur Außenwelt. Sie dient der Wärmeregulation sowie als Barriere gegen Feuchtigkeitsverlust, Keime und Viren und speichert Fett. Während die Haut von Erwachsenen diese Aufgaben ziemlich gut allein bewältigen kann, ist die Haut des Neugeborenen noch nicht vollständig ausge-reift. Sie entwickelt sich erst nach und nach und passt sich dem Leben an, wie vieles andere in der kindlichen Entwicklung. So ist die Haut des Babys zunächst etwa fünfmal dünner als die seiner Eltern. Auch die Talg- und Schweißdrüsen sind noch nicht vollständig aktiv. Daher ist die Hautbarriere noch weniger gut ausgebildet als bei Erwachsenen; Babyhaut trocknet also schneller aus und Erreger können leichter eindringen.



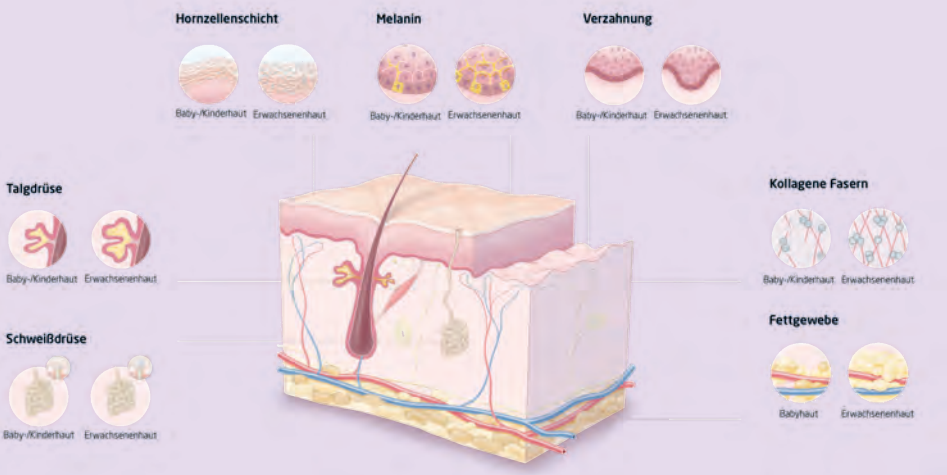
Wärme und Hülle geben

In den ersten Tagen nach der Geburt ist die Haut des Babys noch durch die sogenannte Käseschmiere (Vernix) geschützt, die das Baby im Uterus bedeckt hat. Sie hat seine Haut im Fruchtwasser umhüllt und das Gleiten durch den Geburtsweg erleichtert. Idealerweise wird diese weiße, wachsartige Substanz nach der Geburt nicht abgerieben oder -gewaschen, sondern lediglich achtsam auf dem Körper verteilt. Sie enthält wertvolle antibakterielle Bestandteile, die die Haut vor Infektionen und auch geringfügig vor Kälte schützen. Der Schutz vor Kälte ist wichtig, denn in der Unterhaut des Babys ist noch kaum gut isolierendes Fettgewebe vorhanden, weshalb auch die Wärmeregulation noch nicht richtig funktioniert. Hinzu kommt, dass Babys wegen ihrer geringeren Muskelmasse noch nicht über die Möglichkeit verfügen, Wärme durch Muskelzittern zu produzieren. Die Haut eures Babys braucht daher Unterstützung, um eine Barriere zu bilden, den Körper warm zu halten und selbst genährt zu sein. Während im Winter eine reichhaltige Pflege bei kalter Luft schützt und dem Austrocknen der Haut vorbeugt, kann im Sommer eine leichte und eher kühlende Lotion die Haut gut versorgen.

Aufbau der Haut

Die Haut besteht aus drei Schichten, die unterschiedliche Eigenschaften und Funktionen haben. Die Epidermis (Oberhaut) ist die oberste Hautschicht und übernimmt wichtige Schutzfunktionen. Sie ist zum Beispiel maßgeblich daran beteiligt, einen übermäßigen Feuchtigkeitsverlust zu verhindern. Zudem schützt sie davor, dass Substanzen in den Körper eindringen. Die Dermis (Lederhaut) ist die Hautschicht unter der Epidermis. Sie besteht aus Bindegewebe, das der Haut ihre besondere Elastizität verleiht, sodass sie Druck- und Scherkräfte aushält. Zudem enthält die Dermis Nerven und Muskelzellen sowie Blutgefäße. Die Subkutis (Unterhaut) setzt sich hauptsächlich aus Fettgewebe und Kollagenfasern zusammen, die der Regulation der Körpertemperatur und der „Stoßdämpfung“ dienen.

Beim Neugeborenen sind von Geburt an alle Hautschichten vorhanden. Da sich die Haut jedoch noch in der Entwicklung befindet, kann sie erst mit der Zeit alle Funktionen einer erwachsenen Haut übernehmen. Die Haut eines Neugeborenen ist ungefähr fünfmal dünner als Erwachsenenhaut. Sie entsteht aus demselben embryonalen Gewebe wie das Nervensystem und ist unser größtes Sinnesorgan. Schon deshalb hat die Haut und besonders die zarte und weiche Babyhaut besondere Aufmerksamkeit verdient. Sie ist im ersten Lebensjahr verbindendes Sinnesorgan zwischen außen und innen: Reize wie Berührung, Schmerz, Temperaturveränderungen, Umgebungswechsel und unterschiedliche Materialien nimmt das Neugeborene über sie deutlich wahr.



SCHWEISSDRÜSEN

Die Schweißdrüsen des Kindes sind etwa bis zum Alter von zweieinhalb Jahren nur selten und unregelmäßig aktiv. Zwar weist die Haut des Babys eine höhere Dichte an Schweißdrüsen auf, doch ist durch deren Inaktivität eine Wärmeregulation durch Schwitzen und die dadurch entstehende Verdunstungskälte noch nicht möglich. Bei einem Erwachsenen trägt der leicht saure Schweiß zum pH-Wert der Haut bei (meist ca. 4,5) und ist Teil von deren Säureschutzmantel (Säure wirkt antimikrobiell). Bei einem Neugeborenen liegt der pH-Wert der Haut bei ungefähr 7 und fällt dann binnen der ersten Lebenswochen auf etwa 5,5 ab. Der anfänglich hohe pH-Wert (7 gilt als chemisch neutral, alles darüber ist nicht mehr sauer, sondern basisch) trägt unter anderem dazu bei, dass die Haut des Neugeborenen Krankheitserreger schlechter abwehren kann und anfälliger für Entzündungen ist; der Schutz gegen pathogene Keime ist also schwächer.

FETTGEWEBE

Im Vergleich zur Erwachsenenhaut enthält Babyhaut einen größeren Anteil an braunem Fettgewebe. Es dient als Energiereserve, um den Körper vor Unterkühlung zu schützen. Insgesamt sind Babys jedoch weniger gut vor Kälte geschützt. Das liegt zum einen daran, dass sie im Vergleich zu Erwachsenen weniger weißes, gut isolierendes Fettgewebe besitzen. Hinzu kommt wie bereits erwähnt, dass Babys wegen ihrer geringeren Muskelmasse noch nicht über die Möglichkeit verfügen, Wärme durch Muskelzittern zu produzieren. Zudem ist ihre Körperoberfläche im Vergleich zum Körpervolumen proportional etwa zweieinhalb- bis dreimal größer als beim Erwachsenen.

HORNSCHICHT

Die Hornschicht besteht beim Erwachsenen aus überlappenden, dicht gepackten Hornzellen, die in eine Kittsubstanz aus hauteigenen Lipiden eingebettet sind. Beim Baby sind die Hornzellen weniger dicht gepackt und weniger stark durch hauteigene Lipide fixiert. Zudem ist die Hornschicht insgesamt dünner. Babyhaut ist deshalb durchlässiger und reagiert sensibler auf äußere Einflüsse. Einerseits kann Wasser aus der Haut schneller verdunsten als bei Erwachsenen; die Haut kann also schneller austrocknen. Andererseits können Stoffe von außen leichter in die Babyhaut eindringen, wodurch sie schneller gereizt werden kann.

VERZAHNUNG

Die Haut des Babys ist empfindlicher gegenüber mechanischen Belastungen, da Epidermis und Dermis noch nicht eng miteinander verbunden sind. Es fehlt an der ausgeprägten Verzahnung dieser beiden Hautschichten. Bei Babys können somit leichter Hautirritationen durch

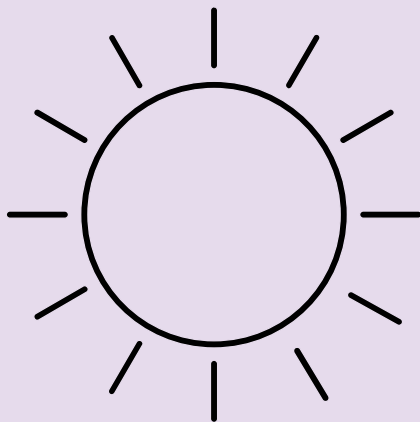
Reibung entstehen, beispielsweise zwischen der Kleidung oder der Windel und der Haut, aber auch direkt zwischen zwei Hautflächen (zum Beispiel bei Hautfalten).

TALGDRÜSEN

In der Dermis wurzeln die Talgdrüsen, die schon bei der Geburt gut ausgebildet sind, denn sie tragen zum Aufbau der Käseschmiere bei. Die Größe der Talgdrüsen nimmt nach der Geburt rasch ab, und die Talgabscheidung bleibt bis zum Beginn der Pubertät nahezu inaktiv. Talg besteht aus einer Mischung von lipophilen Substanzen, also Stoffen, die sich gut mit Fett verbinden. Bei Babys ist wegen der fehlenden Talgsekretion die Hydrolipidschicht der Haut dünner. Babyhaut bietet daher in den ersten Lebensjahren einen geringeren Schutz vor äußeren Einflüssen und Feuchtigkeitsverlust als ältere Haut mit ausgereifter Schutzfunktion.

KOLLAGENE FASERN IN DER DERMIS

Die Haut eines Kindes ist weniger elastisch als die Haut von Erwachsenen. Grund hierfür sind unter anderem die kürzeren und dünneren Kollagenfasern. Kollagenfasern verleihen der Haut sowohl Stabilität wie auch Elastizität.



Haut und Sonnenlicht

MELANIN

Da Babyhaut weniger Melanin produziert, also das Pigment, das die Haut dunkler färbt und dadurch UV-Strahlen absorbiert, ist sie im Vergleich zu Erwachsenenhaut auch deutlich weniger gegen die schädlichen Anteile des Sonnenlichts geschützt. Babys sollten demzufolge nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden.

UV-SCHUTZFAKTOR

Der UV-Schutzfaktor (Ultraviolet Protection Factor, UPF) von Kleidung und anderen Textilien gibt den Faktor an, um den die Dauer des Schutzes vor Sonnenbrand durch dieses Textil verlängert wird. Die gesamte Zeitdauer, die sich eine Person unter Nutzung dieses Textils in der Sonne aufhalten kann, ohne Hautschäden davonzutragen, ergibt sich aus der Zeit des Eigenschutzes der Haut (vom Hauttyp abhängig) mal UPF des Textils.

LICHTSCHUTZFAKTOR

Der Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnenschutzmitteln gibt den Faktor an, um den die Zeitdauer des Schutzes vor Sonnenbrand durch die Verwendung des Sonnenschutzmittels verlängert wird. Wichtig dabei ist die Menge des verwendeten Sonnenschutzmittels: Der angegebene Schutzfaktor wird in Laboruntersuchungen mit einer Auftragsdicke von 2 Milligramm pro Quadratzentimeter Haut ermittelt, das bedeutet, dass diese Menge aufgetragen werden muss, um die genannte Wirkung entfalten zu können.

6. WIEVIEL PFLEGE BRAUCHT DEIN BABY?

Die Haut des Babys ist empfindsam und benötigt Pflege und Schutz – ebenso wie auch seine Seele. Während es beim liebevollen Umsorgen kein schädliches Verwöhnen oder Zuviel gibt, sollte in Bezug auf die körperliche Pflege jedoch die richtige Dosierung im Blick behalten werden; hier kann es durchaus ein Zuviel oder Zuwenig geben, und das gilt insbesondere für Pflegeprodukte und Reinigungsrituale.

Für die Pflege der zarten Babyhaut eignen sich parfümfreie Produkte und Produkte mit einer leichten Parfümierung aus hautfreundlichen natürlichen ätherischen Ölen und Pflanzenextrakten. Produkte mit starkem Duft sind nicht notwendig. Untersuchungen weisen darauf hin, dass der Duft für die Ausbildung der Eltern-Kind-Beziehung eine wesentliche Rolle spielt. Es liegt daher nahe, nur parfümfreie Produkte oder Produkte mit natürlich-zartem Duft, die dem Babyduft entsprechen, zu verwenden.

ACHTUNG, SONNE!

Sowohl Kälte als auch Hitze fordern den menschlichen Körper und besonders den eines Babys. Im Sommer gilt es zusätzlich zu beachten, dass die zarte Babyhaut noch nicht über einen natürlichen Sonnenschutz verfügt, da sie insbesondere sehr wenig Melanin bildet. Achte deswegen auf Folgendes:

- Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen; insbesondere Mittagssonne vermeiden.
- Spezielle UV-Schutzkleidung schützt die Haut zusätzlich, zum Beispiel wenn das Baby im Tragetuch oder in der Tragehilfe ist.
- Ein Sonnensegel am Kinderwagen kann Schatten spenden; dabei sollte jedoch die Luftzirkulation im Wageninneren gewährleistet bleiben (wird die Öffnung des Verdecks mit einer Mullwindel verhängt, kann sich im Innenraum ein gefährlicher Wärmestau bilden). Das Sonnensegel sollte über einen ausgewiesenen UPF (UV-Schutzfaktor) verfügen.
- Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten. Wenn erforderlich, sollte das verwendete Sonnenschutzmittel frei von bedenklichen Inhaltsstoffen sein und einen hohen LSF (Lichtschutzfaktor) aufweisen.

7. DIE PASSENDE WINDEL FINDEN

Die Haut des Babys ist empfindsam, und das gilt ganz besonders für den Windelbereich: Durch die Ausscheidungen des Kindes ist er beständigen Angriffen ausgesetzt. Urin und Stuhl wirken längere Zeit auf die zarte Haut ein und reizen sie. Zwar enthalten moderne Wegwerfwindeln sogenannte Superabsorber, die sehr viel Feuchtigkeit aufnehmen können; gleichzeitig aber entsteht ein feuchtwarmes Klima, das Pilzinfektionen begünstigt. Es ist daher wichtig, dass Kinder, die Wegwerfwindeln tragen, diese häufig gewechselt bekommen. Eine Zeit ganz ohne Windel, vielleicht direkt im Anschluss an das Wickeln, ist für das Baby und seine Haut angenehm. Auch ein vorsorglicher Schutz mit einer Wundschutzcreme kann gerade bei Kindern, die Wegwerfwindeln tragen, sinnvoll sein. Wer Wegwerfwindeln verwenden möchte, sollte sich über die Inhaltsstoffe einzelner Marken informieren.

STOFFWINDELN SIND VIELFÄLTIG

Viele Eltern benutzen heute auch wieder Stoffwindeln. Sie verfügen zwar über keine Superabsorber, sodass diese Windeln häufig gewechselt werden müssen; gleichzeitig entfallen aber auch die negativen Eigenschaften der verwendeten Kunststoffe: Stoffwindeln sind atmungsaktiver und kommen ohne Lotionen aus, die auf die Babyhaut einwirken. Sie führen daher seltener zu Hautirritationen. Außerdem erhält das Baby durch die empfundene Nässe ein Feedback über die eigene Körperausscheidung, zeigt ein Unwohlsein an und wird dann versorgt. Indem sich sein Gefühl von Ausscheidungsdruck, das Empfinden von Nässe nach der Entleerung und die anschließende Behebung der Situation miteinander verbinden, hat das Kind früher die Chance, trocken zu werden, als wenn das körperliche Feedback nach der Entleerung ausbleibt.

Auch ökologisch punkten Stoffwindeln gegenüber Wegwerfvarianten oft: Stoffwindeln werden nach der Babyzeit oft secondhand weiterverkauft. Sie haben einen langen Nutzungszyklus, bevor sie endgültig entsorgt und abgebaut werden. Die etwa 5000 Wegwerfwindeln, die ein einziges Kind bis zum Trockenwerden braucht, verrotten dagegen aufgrund ihrer Inhaltsstoffe kaum; schätzungsweise 300 bis 400 Jahre würde eine einzelne Windel dafür benötigen. Wegwerfwindeln werden daher verbrannt. Die giftigen Rückstände des Plastikmülls können jedoch nicht einfach entsorgt werden, sondern werden derzeit beispielsweise in Salzbergwerken deponiert.

Stoffwindeln sind daher in vielerlei Hinsicht eine sinnvolle und gesündere Alternative – zumal die alten, kompliziert zu wickelnden Multtücher mit Klammern und Wollstricküberhosen längst von einfach anzuwendenden Modellen abgelöst wurden.

Das Angebot an wiederverwendbaren, waschbaren Windelsystemen ist inzwischen sehr umfangreich. Die Windeln bestehen aus natür-

lichen Materialien wie Baumwolle, Wolle, Hanf, Seide oder Bambusviskose sowie aus synthetischer Mikrofaser oder wasserdichtem PUL (Polyurethanlaminat). Von der Zusammensetzung hängt ab, wie gut die Babyhaut die Windel verträgt, wie saugfähig das Material ist, wie gut es sich waschen lässt und wie schnell es trocknet. Um das für euch Passende zu finden, kann eine Stoffwindelberatung sinnvoll sein.

8. WINDELFREI

Etwa 80 Prozent der Kinder weltweit wachsen auch heute noch ohne Windeln auf, wobei Windeln auch in nichtindustrialisierten Ländern immer gängiger werden. Viele Eltern hierzulande können sich nicht vorstellen, wie ein Leben ohne Windeln gehen soll; wir sind so daran gewöhnt, dass Babys und Windeln zusammengehören, dass wir uns ein windelfreies Aufwachsen von Kindern kaum vorstellen können. Tatsächlich aber zeigen schon Babys ihr Ausscheidungsbedürfnis mit Signalen an, die ihre Bezugspersonen genauso lesen lernen können wie andere Zeichen des Kindes. Da Babys ihre Ausscheidungen nicht am Körper tragen wollen, machen sie mit Geräuschen und Unruhe darauf aufmerksam, dass sie ausscheiden müssen. In vielen Ländern weltweit werden Babys, sobald sie die entsprechenden Signale zeigen, von einer Bezugsperson „abgehalten“: So können sie sich in einer für sie angenehmen Position ohne Windel erleichtern.

AUSSCHIEDUNG UND KOMMUNIKATION

Es wird in diesem Zusammenhang von „Elimination Communication“ gesprochen, der Kommunikation des Babys über seine Ausscheidungen mit der Bezugsperson. Im deutschsprachigen Raum hat sich dafür das Wort „windelfrei“ eingebürgert, das den Sachverhalt allerdings nicht ganz trifft und daher oft für Verwirrung sorgt: Viele Eltern, die ihre Babys abhalten, nutzen weiterhin Windeln in der Phase zwischen dem Abhalten. Oft werden dabei Stoffwindeln als eine Art „Backup“ genutzt.

Zu Beginn ist es für Eltern nicht immer leicht, die feinen Zeichen zu erkennen, die ihnen ihr Baby sendet. Um erste Erfahrungen mit dem Abhalten zu sammeln, bieten sich „Standardsituationen“ an, in denen das Baby höchstwahrscheinlich ausscheiden muss – nach dem Schlafen, nach dem Stillen oder dem Füttern. Zumindest beim Windelwechseln, bei dem viele Eltern die Erfahrung machen, dass sich das Kind gerade dann erleichtert, wenn die Windel aufgeht, kann das Baby auch gleich bewusst über der Toilette, einem Eimer oder dem Waschbecken abgehalten werden.

Kleine STOFFWINDEL- KUNDE

Mullwindeln

Mullwindeln sind der Klassiker und für die Großelterngeneration noch der Inbegriff von Stoffwindeln. Heute werden sie nicht mehr so häufig verwendet, denn es gibt wesentlich einfachere und optisch modernere Modelle. Mullwindeln werden gefaltet und dem Baby zusammen mit einem Windelvlies angelegt. Eine Überhose verhindert, dass Feuchtigkeit nach außen dringt.

Strickbindewindeln

Strickbindewindeln sind ebenfalls ein altes System und deswegen praktisch, weil sich die gefalteten Windeln jeder Babygröße anpassen. Sie können daher die gesamte Windelzeit über getragen werden. Zusätzlich werden ein Saugkern, ein Windelvlies und eine Überhose benötigt, wodurch die Windelpakete um das Baby herum ziemlich üppig ausfallen.

All-in-one-Windeln

All-in-one-Windeln sind eine moderne Variante und kommen der Wegwerfwindel hinsichtlich Design und Handhabung sehr nahe: Sie verfügen über ein wasserfestes Außenmaterial und einen fest damit vernähten Saugkern im Inneren und werden wie eine Wegwerfwindel quasi in einem Stück angelegt; im Gegensatz zu dieser können sie aber später gewaschen werden.

All-in-two- oder Snap-in-one-Windeln

Snap-in-one-Windeln sind ähnlich aufgebaut wie All-in-one-Windeln, haben aber abnehmbare Saugkerne. Diese können bei Nässe oder Verschmutzung gewechselt werden, während die restliche Windel weiterverwendet wird.

All-in-two- oder Pocketwindeln

Bei Pocketwindeln wird der Saugkern in eine Tasche geschoben und kann dadurch einfach ausgewechselt werden. Je nach Bedarf stehen unterschiedliche Saugkerne zur Verfügung.

All-in-three-Windeln

All-in-three-Windeln bestehen aus einer Außenwindel und einer Innenwindel, die an der Außenwindel befestigt wird, sowie einem Saugkern. Dieser wird gewechselt, wenn er nass oder verschmutzt ist, während der Rest der Windel oft noch weitergenutzt werden kann.

Saugkern/Saugeinlage

Saugkerne oder Saugeinlagen nehmen die Nässe von Ausscheidungen auf. Sie sind je nach Windelsystem unterschiedlich geformt. Zudem können verschiedene Saugkerne verwendet werden, beispielsweise für die nächtliche Windel. Der Saugkern wird bei jedem Windelwechsel ausgetauscht und kommt in die Wäsche.

Windelvlies

Das Windelvlies besteht aus Zellstoff und wird als dünne Lage in der Windel platziert. Es kann beim Windelwechsel einfach entfernt werden. Der darin befindliche Stuhl kann in der Toilette entsorgt werden. So gelangen keine oder kaum Stuhlreste in die Waschmaschine. Auch wenn manchmal zu lesen ist, Windelvlies gehöre in die Toilette, empfiehlt das Umweltbundesamt eine Entsorgung im Restmüll, da Abwasserkanäle und Förderpumpen durch das Vlies verstopft werden könnten.

Den individuell passenden Wickelweg finden

Ob Stoffwindeln die besseren Windeln sind, entscheidet sich nicht nur anhand der harten Fakten. Wichtig ist, dass Eltern einen Weg finden, so mit den Ausscheidungen ihres Babys umzugehen, dass das Thema nicht in Stress ausartet. So lassen sich verschiedene Windelmodelle ebenso kombinieren wie eine Mischung aus Abhalten und Wickeln.

Im Familienalltag müssen Eltern zudem immer wieder neu justieren, was gerade gut machbar ist. Bindungsorientiert kann ein Baby abgehalten oder auch mit Stoff- bzw. Mehrwegwindeln gewickelt werden. Die Haltung dem Kind gegenüber, ein achtsamer Umgang und eine einfühlsame Kommunikation in den Pflegesituationen ist viel entscheidender als die dabei verwendete Ausstattung.

9. AUSSCHIEDUNGEN DES BABYS

Viele Eltern sind immer mal wieder über Aussehen oder Beschaffenheit der Ausscheidungen ihres Kindes besorgt. Diese verändern sich durchaus im Lauf der Baby- und Kleinkindzeit, was aber ganz normal ist.

Die Ausscheidungen des Babys nehmen nach und nach von der Menge her zu, und der Stuhl verändert sich auch in der Konsistenz. Das stellt unterschiedliche Anforderungen an die Pflege. Innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt uriniert das Baby zum ersten Mal – allerdings in so geringem Maße, dass es in einer gut saugenden Wegwerfwindel kaum wahrnehmbar ist. Ab dem dritten Tag scheidet das Baby dann mehrmals täglich aus, und zwar rund 100 bis 300 Milliliter am Tag. Die damit einhergehenden nassen Windeln sind für die Hebamme bei ihren Wochenbettbesuchen oft ein Indiz dafür, dass das Kind ausreichend Flüssigkeit aufnimmt.

MEKONIUM UND MUTTERMILCHSTUHL

Auch die erste Absonderung von Stuhl findet relativ zeitnah nach der Geburt statt. Dabei handelt es nicht um Stuhl im klassischen Sinne, sondern um Produkte des Körpers, die im Mutterleib über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen wurden: Schleimhaut, Fruchtwasser, Lanugo-Härchen und eingedicktes Gallen- und Darmsekret. Diese erste Ausscheidung wird als „Mekonium“ bezeichnet oder aufgrund ihres Aussehens auch als „Kindspech“: Sie ist dunkel und klebrig-zäh und lässt sich wegen dieser Konsistenz nur schwer von der Haut entfernen. Geht als Eltern bei der Reinigung sanft vor und benutzt am besten ein Tuch und etwas Babyöl oder ein mildes pflanzliches Öl.



Im Laufe der nächsten Tage ändert sich die Konsistenz des Stuhls dann durch die aufgenommene und verdaute Muttermilch: Er wird heller und breiiger, farblich eher ockergelb, mit einem leicht süßlichen Geruch. Kinder, die künstliche Säuglingsnahrung zu sich nehmen, haben einen gelblichen bis hellbraunen Stuhl, der etwas teigiger ist als der Muttermilchstuhl und stärker riecht.

BEIKOST VERÄNDERT DIE VERDAUUNG

Wird später Beikost eingeführt, ändern sich die Konsistenz und auch der Geruch des Stuhls nochmals. Nimmt das Baby größere Mengen Beikost zu sich, sollte auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, damit es nicht zu einer Verstopfung kommt. Bietet dem Baby daher mit jeder Beikostmahlzeit auch Wasser an. Es kann sein, dass sich später im Stuhl größere Rückstände der noch nicht vollständig verdauten Beikost finden – auch das ist normal.

Um den Stuhl von der Haut des Babys zu entfernen, erscheinen Feuchttücher praktisch, allerdings bleibt bei der Nutzung stets ein feuchter Film auf der Haut zurück, der zu Hautreizungen führen kann. (Das könnt ihr gerne an euch selbst ausprobieren, indem ihr mit einem Feuchttuch über eure Handinnenfläche wischt und auf das Gefühl danach achtet.) Besser ist es daher, zunächst mit einem einfachen Kosmetiktuch aus Papier größere Stuhlmengen von der Haut zu entfernen und dann mit Wasser und einem Stofflappen nachzuwischen. Auch selbstgemachte Feuchttücher mit einer überschaubaren Menge an Bestandteilen sind empfehlenswert.

GUTES GEDEIHEN ERKENNEN

Voll gestillte, gut gedeihende Kinder haben in den ersten Lebenswochen dreimal täglich oder sogar öfter Stuhlgang. Nach dem ersten Monat ändert sich diese Frequenz bei einigen Kindern, und es können Pausen über mehrere Tage auftreten. Solange das Baby weiterhin Appetit hat, Urin ausscheidet und sich gut entwickelt, ist das kein Anlass zur Sorge. Kinder, die industriell hergestellte Säuglingsnahrung zu sich nehmen, sollten hingegen einmal täglich Stuhl absetzen.

Es kann immer vorkommen, dass der Stuhl des Babys sich hinsichtlich Farbe, Geruch und Konsistenz verändert. Durchfall etwa ist flüssiger als normaler Stuhl, grünlich und von unangenehmem Geruch. Gerade in einer solchen Situation ist es wichtig, die Haut im Windelbereich mit einer Wundschutzcreme zu versorgen und zu schützen. Auch während des Zahnens oder bei anderen Entwicklungssprüngen kann sich die Farbe des Stuhls verändern und der Windelbereich durch die andere Art des Stuhls besondere Pflege brauchen. Neben einer Wundschutzcreme ist es gut, viel Luft an die gereinigte gereizte Haut zu lassen.

Beobachtest du Blut im Stuhl, hat das meist eine harmlose Ursache. Kontaktiere bitte dennoch immer die Hebamme oder eure Kinderärztin bzw. euren Kinderarzt, um den Sachverhalt abzuklären. Das gilt ebenso bei allen anderen besonderen Vorkommnissen.

Feuchttücher selber machen

Nachhaltige Feuchttücher kannst du auch einfach selber machen: Mische 200 ml abgekochtes Wasser mit 1 TL Öl und tränke damit einige Mullwaschlappen, die du in einem Wetbag bis zu zwei Tage aufbewahren kannst. Nach der Benutzung bei 60 °C waschen und danach wieder mit dem Wasser-Öl-Gemisch tränken.

10. WER IST FÜR DIE PFLEGE ZUSTÄNDIG?

Wie schon eingangs erwähnt: Babypflege wird gelernt, und es gibt kein Geschlecht, das per se besser Windeln wechseln, baden oder eincremen kann. Pflegemomente stehen besonders auch für Bindung, Kommunikation und Achtsamkeit, daher sollten sie nicht nur einem Elternteil vorbehalten sein. Sofern es in einer Familie mehrere Elternteile gibt, ist die Pflege daher ein Ritual für alle: Jede:r von euch ist kompetent, das Baby zu wickeln, zu waschen, mit ihm (gemeinsam) zu baden, es zu massieren oder die ersten Zähnnchen zu putzen. Für das Baby ist es toll, wenn es diese Erfahrungen mit allen Elternteilen machen darf und dabei vielleicht sogar unterschiedliche Herangehensweisen erlebt. Vielleicht ist ein Elternteil ruhiger, der andere macht Späßchen; einer singt vielleicht dabei, der andere erzählt Geschichten. Wie in so vielen Aspekten des Lebens mit Kindern kann jede Person hier ihre ganz eigene Note einbringen.

Ideen für Pflegerituale

- Schon eine ganz „normale“ Wickelsituation ohne Spiele kann ganz wunderbar für dein Baby sein.
- Du kannst ihm zum Beispiel mit Öl oder Creme eine Sonne auf den Bauch malen und dazu eine kleine Geschichte erzählen: „Die Sonne ist groß und rund. Spürst du ihre Strahlen? Ein Sonnenstrahl geht dein ganzes Bein hinunter bis zum Fuß, der andere Sonnenstrahl geht dein anderes Bein hinunter bis zum Fuß, ein Sonnenstrahl wandert deinen Arm entlang und kitzelt dich am Daumen, ...“
- Auch Lieder wie das der kleinen Schnecke, die hoch- und runterkrabbelt und hier und da kitzelt, sind manchmal eine willkommene Alternative.

11. NIMM DIR AUCH EINEN MOMENT ZEIT FÜR DICH

Egal, welcher Tätigkeit du gerade nachgegangen bist: Gönn dir vor längeren Pflegemomenten einen Augenblick der Ruhe für dich selbst. So kannst du dich anschließend ganz auf dein Baby einlassen und bist nicht in Gedanken noch mit deiner To-do-Liste beschäftigt. Atme mehrmals tief ein und aus und zähle dabei bis zehn, ehe du überhaupt die Wohnungstür aufschließt. Das lässt dich entspannter ankommen. Vor dem Bad mit dem Baby, der Massage oder dem Zähneputzen kannst du in Ruhe einen Tee oder Kaffee genießen oder dich einfach kurz hinsetzen und ausruhen. Denkst du noch daran, was alles erledigt werden muss, dann schreib es einfach auf: weg aus dem Kopf, auf das Papier, damit du danach bei der Pflege entspannt sein kannst und dich ganz eurem Kind widmest.

Ein Entspannungsritual für dich selbst

Der elterliche Fokus ist oft sehr auf das Baby ausgerichtet. So liebevoll das auch gemeint ist, kannst du aber nur dann gut für andere sorgen, wenn es dir auch selbst gut geht. Überlege dir deswegen vielleicht eine Routine oder ein kleines Ritual für jeden Tag, bei dem du in dich hineinhörst, wie es dir gerade geht, was sich gut anfühlt oder was dir fehlt, und gönn dir ein paar Minuten, um ganz bewusst zu atmen und deinen Körper zu spüren.

Kleine ERINNERUNGEN für den Wickeltisch

Diese kleinen Erinnerungen kannst du dir ausschneiden und an euren Wickelort hängen:

- Ich nehme mir Zeit für die Pflege, damit ich die Signale meines Kindes wahrnehmen kann und es selbst die Reize gut verarbeiten kann.
- Ich achte auf die Feinzeichen meines Babys:
Ist es wach und aufmerksam, können wir Pflegesituationen spielerisch ausdehnen.
- Ich achte auch auf mich selbst beim Wickeln:
Auch ich darf es mir gemütlich machen.
- Mehr ist nicht automatisch gut: Ich setze Babypflegeprodukte bewusst und sparsam ein.
- Ich nehme mir Zeit für die Pflege meines eigenen Körpers.
- Pflegemomente sind Zeiten der Entspannung. Ich lege mein Smartphone zur Seite und bin ganz hier.

12. DER KLASSIKER: DAS BABY BADEN

Gerade das erste Bad ist oft ein besonderer Moment für Eltern und Kind. Es wird angenommen, dass das Baden beim Baby auch positive Erinnerungen an die Zeit der Schwangerschaft weckt, als es schwerelos im Fruchtwasser lag. Um diese Rückbesinnung positiv zu unterstützen, sollten Eltern diesen besonderen Pflegemoment einfühlsam gestalten. Nehmt euch dafür in erster Linie genügend Zeit, damit ihr nicht gehetzt seid, sondern ruhig und zugewandt. Babys werden nicht „abends noch schnell gebadet, damit sie sauber sind“. Generell sind Babys nicht besonders schmutzig. Ein Bad reinigt sie zwar sanft, ist aber vor allem ein schönes und entspannendes Ritual für Eltern und Kind.

Wie schon beim Thema Wickeln beschrieben, solltet ihr auch beim Baden besonders langsam sein, gerade in den ersten Monaten: Lasst das Baby allmählich ins warme Wasser gleiten und bewegt es gemächlich darin. Die optimale Wassertemperatur beträgt 37 °C und entspricht der des Fruchtwassers. Prüft mit einem Badethermometer vorab die Temperatur, damit sich das Baby mit seiner zarten Haut nicht verbrüht. Meist ist ein Waschlappen nicht notwendig, ihr könnt das Baby mit eurer eigenen Hand reinigen. Schwappt das Wasser sanft über seinen Körper und befreit dadurch die Hautfalten von Schmutz und angesammelten Hautschüppchen.

Zunächst reicht dafür klares Wasser, eventuell mit etwas Muttermilch. Krabbelt euer Kind schon oder läuft es bereits, könnt ihr eine Waschlotion oder einen Badezusatz zugeben. Hat es im ersten Jahr viele Haare, bietet es sich an, sie gelegentlich zu waschen. Ist das Baby besonders unruhig, kann ein Bad beruhigend wirken. Hier empfiehlt sich ein milder Zusatz von Calendula und Thymian im Badewasser.

Kurzübersicht Bad

- Wartet mit dem ersten Bad, bis der Nabelschnurrest abgefallen und der Nabel verheilt ist.
- Im ersten Jahr reicht es völlig, das Baby einmal pro Woche zu baden.
- Reinigt es ansonsten nach Bedarf mit einem weichen Lappen.
- Die Badetemperatur von 37 °C sollte eingehalten werden.
- Ob in der Babybadewanne, im Badeeimer, im Sinkbath-Waschbecken in der Küche oder zusammen in der Badewanne: Badet euer Baby da, wo es für euch am besten passt.

Manche Kinder sind vom plötzlichen Nacktsein und den körperlichen Reizen zunächst überfordert; umhülle dein Baby dann mit einem Mulltuch und lass es so ins Wasser gleiten. Du kannst jeweils die Körperzone, die du reinigen möchtest, aufdecken und mit der Hand säubern, die anderen Bereiche bleiben umhüllt. Ein weiterer positiver Effekt dieser Methode ist, dass sich das in ein Mulltuch eingewickelte Baby besser halten lässt. Manche Eltern sind anfangs unsicher, wie sie das Baby beim Baden am besten halten. Daher begleitet die Hebamme meist das erste Bad und zeigt die wichtigsten Handgriffe. Die meisten Eltern finden es unkompliziert, zusammen mit dem Baby zu baden, es dabei sicher zu halten und im Körperkontakt zu sein. Wie aber kommt man danach am besten mit Kind wieder aus der Wanne? Zumindest für die ersten Male bietet es sich an, nur dann mit dem Baby gemeinsam zu baden, wenn noch eine weitere Person anwesend ist, der man das Kind direkt aus der Wanne übergibt.

BEQUEM BADEN

Angenommen, du willst das Baby allein in der Badewanne baden, müsstest du vor der Wanne knien und mit den Armen über den Rand reichen. Das ist aber anstrengend, was wiederum das Pflegeritual beeinträchtigen kann. Viel bequemer für solche Situationen sind hingegen eine Babywanne, ein Babyeimer oder ein tiefes Waschbecken (Sinkbath). Darin hältst du das Baby so, dass sein Nacken und der obere Rücken auf deinem Unterarm ruht und deine Hand die Schultern des Babys umfasst. Mit deiner freien Hand kannst du das Baby dann waschen. Im Badeeimer musst du lediglich den Kopf des Babys mit deiner Hand stabilisieren. Wichtig ist: Egal wie wenig Wasser auch in der Babywanne oder im -eimer ist – das Baby darf darin niemals allein und unbeaufsichtigt bleiben.

Nach dem Bad wird das Baby langsam aus dem Wasser gehoben. Schön und wohlig ist es für das Kind, wenn es auf ein flauschig-warmes Handtuch gebettet wird, das vorher auf der Heizung etwas angewärmt wurde. So ist der Unterschied zwischen Badewasser- und Zimmertemperatur nicht zu hoch, und das Baby erschrickt nach dem entspannten Bad nicht. Rote Handtücher erleben Babys nach dem Bad als besonders angenehm; die Farbe gleicht der rötlichen Muskulatur des Uterus und erinnert sie an die Zeit im Bauch. Daher werden Neugeborene direkt nach der Geburt auch oft in rote Handtücher gewickelt.

DAS BABY MASSIEREN

Alternativ zum Baden könnt ihr das Baby auch mit einem Waschläppchen reinigen. Diese Art der Körperpflege lässt sich wunderbar mit einer Massage verbinden: Die Haut wird gleichzeitig gesäubert und gepflegt, und durch die Massage findet eine zusätzliche liebevolle Begegnung statt. Natürlich könnt ihr euer Baby auch massieren, ohne es gleichzeitig zu waschen, wenn das besser in euren Tagesablauf passt. In vielen Kulturen der Welt finden wir die Massage als klassische Babypflege. Anders als bei der therapeutischen Massage für Erwachsene wird bei der

Babymassage kein Druck ausgeübt, um etwa bestimmte Körperstellen zu entspannen; sie ist vielmehr eine Art sanftes Streicheln, wodurch sich die Kommunikation zwischen Elternteil und Kind intensiviert und sich ein Fenster öffnet für einen verständnis- und respektvollen Umgang.

ACHTSAME BERÜHRUNGEN FÖRDERN DIE BINDUNG

Obwohl es zahlreiche Anleitungen für Babymassagen gibt, muss eine Massage nicht unbedingt einem bestimmten Ablauf folgen. Auch spezielle Griffe sind nicht erforderlich. Wichtig hingegen ist es, einen geborgenen Rahmen zu schaffen, in dem sich der massierende Elternteil und das Baby wohlfühlen und ausreichend Zeit haben.

HÜLLE UND HALT GEBEN

Mit dem Massieren können wir zudem die Hüllen, die das Baby im schwangeren Bauch um sich spürte, physisch und auch symbolisch noch einmal nachbilden. Damit erleichtern wir dem Kind den Übergang in diese Welt noch mehr: Die wachsartige Käseschmiere, die das Baby im Uterus vor dem Fruchtwasser geschützt hat, ersetzen wir durch ein schützendes Öl, das zugleich die Haut pflegt. Statt von Fruchtwasser wird das Baby nach der Geburt von Kleidung umhüllt.

Heilsames Bondingbad

Nach einem schweren Lebensanfang kann ein Bondingbad ein wunderbares Ritual für einen „Neustart“ von Mutter und Kind in ein endlich entspanntes Wochenbett sein. Die Hebamme Brigitte Renate Meissner hat dieses heilsame Bad für Mütter und Kinder nach emotional und körperlich belasteten Schwangerschaften oder Geburten entwickelt. In entspannter, warmer und ruhiger Atmosphäre kann die Mutter entweder selbst mit ihrem Baby in der großen Badewanne baden oder eine Begleitperson (Partner:in oder Hebamme) badet das Kind in einer kleinen Wanne (oder im Badeeimer) neben dem Bett, in dem die Mutter es sich gemütlich gemacht hat. Nach dem Bad wird das nicht abgetrocknete, noch nasse Baby im direkten Hautkontakt auf den bloßen Oberkörper seiner Mama gelegt. Beide werden mit einem warmen Handtuch zugedeckt. Nun darf gekuschelt, gestillt und vielleicht auch über die schwere erste Zeit geweint werden. Es sollte ausreichend Zeit und ein geschützter Raum für alle Emotionen vorhanden sein. Auch der Partner oder die Partnerin sollte entsprechend miteinbezogen werden. Das Spüren des warmen, nassen Babys in engem Hautkontakt unterstützt den seelischen Heilungsprozess bei Mutter und Kind. Bei Bedarf kann dieses Bad mehrmals durchgeführt werden.

BEGRENZUNG GIBT GEBORGENHEIT

Bei der Massage können wir das Baby in ein Mulltuch wickeln, sodass es nicht ganz nackt ist und eine Begrenzung seiner Haut(hülle) erfährt. Die vertraute Begrenzung durch die Gebärmutter erfährt das Baby bei der Massage durch ein längs gerolltes Handtuch, das wir wie einen U-förmigen Wall um es herumlegen können. So wird es sich geborgen fühlen.

Mit rhythmischen Bewegungen ahmen wir die Rhythmik der Organe nach, die das Baby im Uterus wahrgenommen hat. Die Eihäute, die das Baby im Uterus vor Einflüssen abschirmten, ersetzen wir bei der Massage durch unsere Zuwendung und den Schutz vor Reizen, den wir als Eltern unserem Kind bieten. Den Halt des knöchernen Beckens der Mutter erfährt das Baby durch unsere Einstellung, sicher auf seine Bedürfnisse einzugehen und es zu achten. Die Grenze nach außen, die früher der gesamte Körper der Mutter gebildet hat, ist nun die Umgebung des Kindes: Schaffen wir daher für die Massage eine entspannte Atmosphäre, in der wir das Baby achtsam berühren.

DIE MASSAGE VORBEREITEN

Sinnvoll ist es, das Baby vor der Massage abzuhalten, denn viele Kinder scheiden bei der Massage aus. Dem könnt ihr zuvorkommen, indem ihr euer Baby über einem Waschbecken oder der Toilette abhaltet. Legt es dann behutsam auf den angenehm warmen und liebevoll vorbereiteten Massageplatz. Sagt ihm, dass ihr euch darauf freut, ihm mit euren Berührungen Zeit und Zuwendung schenken zu können. Wärmt danach eure Hände und verteilt etwas Babyöl oder ein mildes, rein pflanzliches Öl in den Handinnenflächen. In den Wintermonaten könnt ihr das Öl zuvor in einer kleinen Schale auf der Heizung anwärmen.

ENTSPANNENDE UND ANREGENDE MASSAGEN

Streicht nun mit sanften Bewegungen Arme und Beine eures Babys aus. Streichbewegungen von der Körpermitte zu den Extremitäten hin wirken eher entspannend und beruhigend (das ist beispielsweise am Abend sinnvoll), von den Extremitäten zur Körpermitte regen sie dagegen eher an. Achtet bei der Massage auf Signale eures Babys, mit denen es seine Vorlieben kundtut, und folgt ihnen: Einige Kinder mögen es besonders gerne, die Beine ausgestrichen zu bekommen, andere genießen sanfte Streicheleinheiten am Kopf.

IM UHRZEIGERSINN DAS BÄUCHLEIN MASSIEREN

Nach der Geburt passen sich die Verdauungsorgane des Säuglings erst allmählich an die Lebensbedingungen außerhalb des Mutterleibs an. Da das Baby jetzt so viel leistet, kann man es in dieser Phase mit einer sanften Bauchmassage unterstützen. Dabei solltest du lediglich darauf achten, im Uhrzeigersinn kreisend über den Bauch zu streichen (von rechts nach links aus Sicht des Babys); so wird der Darminhalt in



Richtung After transportiert. Streichst du entgegen dem natürlichen Verlauf des Darms, also gegen den Uhrzeigersinn, kann das für das Kind unangenehm sein.

SIGNALE DES BABYS BEACHTEN

Berührungen im Gesicht des Babys, besonders an den Wangen, können seinen Brustsuchreflex auslösen und wirken daher manchmal irritierend. Achtet auf die Signale eures Babys und ob es unruhiger wird oder sich entspannt. Sprecht mit ihm und erklärt ihm, was ihr tut. Auch leise ein ruhiges Lied zu singen kann eine schöne Begleitung der Massage sein.

MASSAGE UND KÖRPERPFLEGE VERBINDEN

Wenn ihr das Baby bei der Massage zugleich säubern möchtet, legt euch zwei weiche Waschlappen bereit: Einer ist ausschließlich für den Windelbereich, der andere für den restlichen Körper. Säubert zunächst den Windelbereich und pflegt ihn mit den Produkten, die ihr dafür verwendet. Anschließend könnt ihr einen Lappen oder ein Handtuch auf den Windelbereich legen, falls das Baby während der Massage urinieren muss. Säubert mit dem anderen Waschlappen (nicht zu nass) nun einen weiteren Körperteil und massiert ihn danach sanft. So könnt ihr nach und nach den gesamten Körper versorgen.

ALLGEMEINE KÖRPERPFLEGE

Nagelpflege

In den ersten sechs Wochen sollen die Babynägel noch nicht geschnitten werden, da sie sehr dünn sind und das Nagelbett leicht beschädigt wird. Auch später braucht es nicht unbedingt eine Schere: Nach dem Baden können die kleinen Nägel an der Hand auch mit einer Nagelfeile gekürzt werden. Die Zehennägel wachsen langsamer. Anders als die Fingernägel werden sie nicht rund, sondern gerade abgeschnitten oder gefeilt, damit sie nicht einwachsen können.

Ohren und Nase

Babys haben bereits so viele Ohrenschmalzdrüsen wie Erwachsene; die Drüsen verteilen sich aber auf einer kleineren Fläche, weshalb Eltern schnell denken, ihr Baby litte womöglich an einer Überproduktion von Ohrenschmalz. Normalerweise reinigen sich die Ohren des Kindes von selbst: Durch die Kieferbewegungen wird das Ohrenschmalz aus dem Gehörgang nach außen transportiert; dabei sammelt es Schmutzpartikel und Fremdkörper auf, die es „mitnimmt“ und so aus dem Ohr befördert. Dieser natürliche Reinigungsprozess wird behindert, wenn Wattestäbchen eingesetzt werden; ein Teil des Schmalzes wird zwar entfernt, ein anderer Teil aber verdichtet, sodass er sich schwerer nach außen bewegt und im ungünstigsten Fall einen Schmalzpfropfen bildet, der Geräusche im Ohr oder Schmerzen hervorrufen kann. Zeigt sich Ohrenschmalz in der Ohrmuschel, reicht es vollkommen, diese nach dem Bad oder bei der täglichen Pflegeroutine mit einem feuchten Tuch zu säubern, ebenso wie die Zone hinter dem Ohr.

Nase

In den meisten Fällen ist es nicht notwendig, Babypopel zu entfernen. Hat das Baby indes Schnupfen, eine verstopfte Nase und kann beim Stillen nicht richtig atmen, lässt sich das Nasensekret mit einem speziellen „Nasensauger“ aufnehmen. Ein pflegender Balsam kann helfen, die strapazierte Haut zwischen Nase und Oberlippe zu versorgen.

Zähne

Um dein Kind früh an Mundpflege zu gewöhnen, kannst du seinen Kiefer schon vor dem Zahndurchbruch massieren, beispielsweise mit einem Mundpflege-Fingerling. Wähle dafür einen Moment, in dem das Baby nicht übermüdet oder hungrig ist. Etwa im sechsten Lebensmonat können die ersten Zähnchen durchbrechen, und der Fingerling wird gegen eine Fingerzahnbürste eingetauscht. Mit Kinderzahngel lassen sich die Zähne sanft putzen. Das richtige Putzen der Zähne von Anfang an ist wichtig, da es die Grundlage für lebenslange Zahnpflege legt. Kleine Kinder brauchen dabei die Begleitung ihrer Eltern. Ermuntere dein Kind altersgerecht zum Zähneputzen und putze bis ins Grundschulalter nach. Ein Lied oder Reim kann helfen. Keinesfalls solltest du gegen den Widerstand deines Kindes putzen. Zahngesundheit ist Thema der Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9. Die erste Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt wird zwischen dem sechsten und neunten Lebensmonat empfohlen. Bei diesem Termin informieren dich Zahnärztin oder Zahnarzt zur Mundgesundheit und geben Tipps zur richtigen Mundhygiene bei Kindern. Lass dich vom Zahnarzt oder der Kinderärztin zur Gabe von Fluorid beraten, das zur Kariesprophylaxe empfohlen wird.

Haare

Je nachdem, wie viele Haare das Baby bei der Geburt hat, können hier Reste der Käseschmiere sowie von Fruchtwasser oder Blut zu verklebten Ablagerungen führen. Wenn sich diese nach der Geburt nicht von alleine lösen, können sie sanft mit Wasser entfernt werden. Sollten die Haare bzw. die Kopfhaut in den folgenden Tagen unangenehm zu riechen beginnen, können sie auch mit einer milden Waschlotion gereinigt werden. In hartnäckigen Fällen kann hierbei ein Babykamm helfen. Generell brauchen Babys aber noch kein extra Shampoo.

BESONDERE HAUTPFLEGESITUATIONEN

Hauterscheinungen bei Babys

Wie zeigt sich diese Hauterscheinung?

Kopfgneis (seborrhoisches Kopfhautekzem)

Viele Kinder bekommen – zumindest über einen kurzen Zeitraum – eine leichte fettende Schuppenschicht, den sogenannten Kopfgneis. Er verläuft meist über den Bereich der Fontanellen; in ausgeprägter Form kann er sich bis zu den Ohren und Augenbrauen ausbreiten. Kopfgneis juckt nicht und stellt damit keine behandlungsbedürftige Erkrankung dar.

Milchschorf (Crusta lactea)

Milchschorf unterscheidet sich vom Kopfgneis, denn er breitet sich nicht nur auf dem Kopf aus, sondern kann auch das Gesicht betreffen. Die Haut unter dem Schorf ist gerötet, nässt und kann sich entzünden. Zudem tritt Juckreiz auf. Wird die Schuppenschicht immer dicker und gedeihen die Haare darunter nur spärlich, kann das ein Zeichen für Milchschorf sein.

Neugeborenenakne (Acne neonatorum)

Einige Tage nach der Geburt treten bei vielen Kindern kleine rote Pickel mit gelblicher Spitze auf den Wangen auf, manchmal auch auf Stirn, Kinn und Rücken. Das nennt man Neugeborenenakne – eine harmlose Hauterscheinung, die weder Juckreiz noch andere Beschwerden verursacht. Es ist am besten, die Haut ganz normal weiterzupflegen. Die Hauterscheinung kann bis zu drei Monate anhalten. Wichtig ist, die Pickel nicht abzukratzen oder auszudrücken. Sie verschwinden mit der Zeit von alleine und heilen narbenlos ab. Es bedarf keiner besonderen Behandlung.

Milien (Milia neonatorum)

Milien äußern sich als gelblichweiße Punkte, meist im Gesichtsbereich. Es handelt sich um stecknadelgroße, harte Knötchen auf der Haut. Milien können aber auch auf der Mundschleimhaut auftreten, wo sie bis zu linsengroß werden können. Sie treten meist in den ersten Stunden nach der Geburt auf und verschwinden nach einiger Zeit ganz von selbst. Eine Behandlung ist nicht notwendig.

Bei Unsicherheiten bitte Hebamme oder Kinderärztin bzw. Kinderarzt kontaktieren.

Was können die Ursachen sein?

Die Ursache ist nicht final geklärt. Bei ausgeprägtem Schorf kann oftmals ein zu aktiver Stoffwechsel der Haut die Ursache sein.

Die genauen Ursachen für die Erkrankung sind noch nicht genau bekannt.

Die Ursache ist wahrscheinlich die Hormonumstellung nach der Geburt, da die mütterlichen Hormone vom Baby noch verstoffwechselt werden müssen.

Milien entstehen durch verstopfte Poren und bestehen aus Hornmaterial.

Allgemeine Pflegeempfehlungen

Sollte der Kopfgneis irgendwann im fortgeschrittenen Babyalter als störend empfunden werden, kann zum Lösen etwas Öl sanft auf der Kopfhaut eingestrichen werden. Wenn die Schuppen sehr dick werden, kann der Schorf mit einem Öl wie etwa dem Calendula Pflegeöl Parfümfrei oder dem minLen Sweet Angel Baby Oil über einige Stunden aufgeweicht und anschließend sehr vorsichtig mit einem Staubkamm abgehoben werden.

Danach kann der Kopf mit Calendula Waschlotion & Shampoo oder minLen Bubbles & Puddles Baby Shampoo & Body Wash gewaschen werden.

Treten die genannten Symptome auf, sollte das Kind der Kinderärztin/dem Kinderarzt vorgestellt werden. Milchschorf gilt als Vorstufe von Neurodermitis und sollte deswegen frühzeitig fachkundig begleitet werden.

Eltern sollten Pflegeprodukte nicht zu dick auftragen. Es ist keine besondere Hautpflege nötig.

Es ist keine besondere Pflege notwendig. Die normale Pflegeroutine kann fortgesetzt werden.

Neugeborenenausschlag

Beim Neugeborenenausschlag handelt es sich um einen fleckig-roten Hautausschlag, der kurz nach der Geburt auftritt. Oft wird er von stecknadelkopfgroßen Pickelchen begleitet, die von einem kleinen roten Hof umgeben sind. Die Körperstellen, an denen der Ausschlag auftritt, können innerhalb weniger Stunden wechseln. Neugeborenenausschlag muss nicht weiter behandelt werden und geht innerhalb weniger Stunden oder Tage von alleine zurück.

Petechien

Petechien sind kleine, isolierte Hautblutungen. Sie werden innerhalb kurzer Zeit resorbiert.

Eiterpickelchen und Eiterbläschen

Eiterpickelchen unterscheiden sich in Form und Farbe von der Neugeborenenakne. Die Pickelchen sind flach, und in ihrer Mitte befinden sich Bläschen mit grünlichgelbem Inhalt. Sie treten meist auf dem Kopf, in den Hautfalten oder im Windelbereich auf, können jedoch auch an allen anderen Körperstellen vorkommen.

Ekzeme

Ein Ekzem ist ein rötlicher, schuppiger Hautausschlag. Er unterscheidet sich von anderen Ausschlägen, da er juckt. Ekzeme entstehen in der Regel zunächst im Kopfbereich und mit zunehmendem Alter in den Gelenkbeugen von Armen und Beinen. Die Haut ist dort oft trocken und rau. Ekzeme werden mit der Zeit oft besser und können gänzlich verschwinden, wenn das Kind älter wird. Ebenso kann eine trockene, juckende Haut aber ein erster Hinweis auf Neurodermitis sein.

Seborrhoische Dermatitis

Eine seborrhoische Dermatitis kennzeichnet sich durch fettende, die Haut reizende Schuppen vor allem im Windelbereich und in den Körperfalten. Tritt die seborrhoische Dermatitis am Kopf auf, wird sie Kopfgneis genannt (siehe oberster Eintrag auf Seite 42).

Die Schuppen können bis zum vierten Lebensmonat andauern und jucken nicht.

Was können die Ursachen sein?

Allgemeine Pflegeempfehlungen

Die Ursache ist unbekannt.

Es ist keine besondere Pflege notwendig.

Petechien treten oft an Stellen auf, die während der Geburt stark gedrückt wurden.

Es ist keine besondere Pflege notwendig.

Eiterpickelchen entstehen meist aufgrund einer bakteriellen Infektion.

Zur Vorbeugung von bakteriellen Infektionen gilt grundsätzlich, dass die Pflegeperson vor der Pflege die Hände waschen und auf saubere Fingernägel achten sollte. Das Kind sollte der Hebamme oder der Kinderärztin/dem Kinderarzt vorgestellt werden. Bestätigt sich eine bakterielle Infektion, sollten alle angefangenen Pflegeprodukte durch neue ausgetauscht werden, um eine Verbreitung der Bakterien zu verhindern. Solange die Infektion besteht, sollte man das Pflegeprodukt mit einem Holzspatel aus der Tube entnehmen und diesen anschließend entsorgen. Die gesamte Kleidung des Kindes sollte täglich gewechselt werden und Waschlappen, Hand- und Pflegetücher nach einmaligem Gebrauch bei 60 °C gewaschen werden.

Vielfältige Ursachen.

Bei Unsicherheiten oder besonders auffälligen Haut-
ekzemen sollte eine Kinderärztin/ein Kinderarzt bzw.
eine Hautärztin/ein Hautarzt konsultiert werden.
Zur Hautpflege eignen sich Cremes mit hohem Wasseranteil.

Eine seborrhoische Dermatitis kann bei einem zu aktiven Stoffwechsel der Haut und unregelmäßigem Talgfluss entstehen.

Eltern sollten viel Luft an die Babyhaut lassen (windelfreie Zeiten) und dünne, luftdurchlässige Kleidung wählen, solange es das Wetter bzw. die Raumtemperatur erlaubt. Bei Unterwäsche eignet sich Seide als Material, da sie temperaturregulierend ist. Die Haut sollte intensiv gepflegt werden. Bis zu zweimal wöchentlich ist ein kurzes Bad (maximal fünf Minuten) empfehlenswert. In den Tagen dazwischen kann man die Haut einmal täglich mit wenig Badezusatz im Wasser sanft waschen.

Schweißfrieseln, Hitzepickelchen (Miliaria rubra)

Schweißfrieseln äußern sich in großflächigen Rötungen mit winzigen roten Pünktchen vor allem am Rumpf des Babys. Das Baby kann sich gestört fühlen, da die Schweißfrieseln jucken.

Gereizte Hautstellen in Falten

Sich schälende bzw. trockene Haut in den ersten 14 Lebenstagen

Oft schält sich die Haut der Neugeborenen in den ersten Wochen. Darunter erscheint eine samtweiche Haut. Diese Erscheinung, die wie trockene Haut wirkt, geht nach drei bis fünf Tagen vorüber und gehört zur normalen Anpassung des Neugeborenen an die neuen Lebensverhältnisse.

Trockene Haut

Babyhaut ist anfällig für Trockenheit, unter anderem da sie sehr viel dünner als Erwachsenenhaut und die Hautbarriere noch nicht vollständig ausgeprägt ist.

Empfindliche Gesichtshaut

Was können die Ursachen sein?

Schweißrieseln entstehen bei großer Wärme und Feuchtigkeit, wenn die Schweißdrüsenausgänge durch starken Schweißfluss verstopft sind.

In Falten reibt häufig Haut auf Haut, sodass diese Stellen besonders leicht gereizt sind. Außerdem können sich nicht eingezogene Reste der Käseschmiere, Milchreste oder Kleidungsfusseln in Falten sammeln, die die Haut ebenfalls irritieren.

Die Oberhaut, die das Kind im Mutterleib gemeinsam mit der Käseschmiere vor dem Fruchtwasser geschützt hat, löst sich.

Aus der dünneren Hautbarriere ergibt sich ein physiologisches Fehlen von Fetten und Feuchtigkeit.

Allgemeine Pflegeempfehlungen

Durch das Entfernen von Kleidung und Windeln kann die übermäßige Schweißproduktion gestoppt und der Hitzestau behoben werden. Grundsätzlich empfiehlt sich luftdurchlässige und temperaturregulierende Kleidung, zum Beispiel aus Seide. Es ist keine besondere Hautpflege erforderlich.

Den kleinen Hautfalten des Babys sollte während der Körperpflege besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Zur Reinigung von Hautfalten eignen sich Calendula Pflegeöl Parfümfrei und minLen Sweet Angel Baby Oil. Im Windelbereich kann nach gründlicher, aber sanfter Reinigung die Calendula Wundschutzcreme oder Calendula Wundschutzcreme Parfümfrei aufgetragen werden. Auch der Calendula Zauberbalsam kann gut Abhilfe schaffen.

Die normale Pflegeroutine kann fortgeführt werden. Wenn das Kind unruhig ist, kann das daran liegen, dass die abgelösten Hautschuppen jucken. Ein Vollbad mit Calendula Schlaf Gut Bad beruhigt das Baby und die gereizte Haut.

Für den Körper können Calendula Pflegeöl Parfümfrei, minLen Sweet Angel Baby Oil, Calendula Pflege lotion oder minLen Soft Cuddles Baby Body Lotion verwendet werden. Für das Gesicht eignen sich Calendula Gesichtscreme, Calendula Gesichtscreme Parfümfrei, minLen Puremazing Baby Face Cream, Calendula Pflegecreme Körper & Gesicht oder bei Aufenthalt im Freien je nach Witterung Calendula Wind & Wetter Balsam (direkt vor dem Hinausgehen auftragen). Massagen mit Calendula Pflegeöl Parfümfrei unterstützen das Wohlfühlgefühl.

Die Gesichtshaut des Babys hat eine besondere Pflege verdient, da sie vor Umwelteinflüssen nicht durch Kleidung geschützt werden kann. Sie bekommt Temperaturunterschiede, das Wetter und die Luft „hautnah“ mit. Calendula Gesichtscreme, Calendula Gesichtscreme Parfümfrei und minLen Puremazing Baby Face Cream sind gut geeignet. In der kalten Jahreszeit kann Calendula Wind & Wetter Balsam zum Einsatz kommen; bei kleineren Hautstellen unterstützt der Calendula Zauberbalsam.

Rötungen am Mundwinkel

Rote Stellen am Mundwinkel treten besonders bei Kindern auf, die viel speicheln, sowie im Winter an der kalten Luft.

Schäden durch Sonne

Die Haut von Babys ist sehr empfindlich gegenüber Sonnenlicht. Auch für Erwachsenenhaut kann UV-Strahlung schädlich sein.

Windeldermatitis

Ausgeprägtes Wundsein im Windelbereich wird als Windeldermatitis bezeichnet. Die Haut ist angeschwollen und rötlich bis hochrot. Oft nässt die Haut in diesem feuchten Milieu. Es können sich kleine Bläschen und offene Hautstellen bilden. Die wichtigste Therapie ist das Trockenhalten des Windelbereichs. Volle Windeln sollten unmittelbar gewechselt werden. Bei entsprechender Pflege und ohne Pilzbefall (siehe Windelsoor) heilt eine Windeldermatitis meist binnen einer Woche aus.

Windelsoor Pilz

Windelsoor beginnt mit punktförmigen Hautrötungen, die sich rasch über den gesamten Windelbereich ausbreiten und von der gesunden Haut scharf abgegrenzt sind. An den Rändern der Rötungen befinden sich weiße Schuppenkränze. Unter entsprechender Behandlung heilt ein Windelsoor meist binnen 14 Tagen ab.

Kinder, die gerade zahnend oder häufiger einen Beruhigungssauger benutzen und dadurch mehr speicheln, haben ein stets feuchtes Milieu um den Mund. Auch kalte Winterluft macht diese Stelle besonders oft trocken und entzündlich.

Calendula Wind & Wetter Balsam und Calendula Zauberbalsam schützen die Haut um die Mundregion vor dem Speichel.

Sonnenlicht.

Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) schützen die Haut, bieten jedoch keinen vollständigen Schutz. Daher sollten Babys und Kleinkinder vor Sonnenlicht geschützt werden. Neben Sonnenschutzprodukten mit hohem Lichtschutzfaktor schützt auch Kleidung. Ein leichtes Mützchen bzw. ein Sonnenhütchen sind empfehlenswert.

Das Wundsein im Windelbereich kann durch „säuerliche“ Stühle des Neugeborenen entstehen. Sie kommen vorzugsweise bei der Beikosteinführung und beim Zahnen vor. Auch Stuhlgang, der lange in der Windel und damit am Po des Neugeborenen ist, kann die Haut reizen, ebenso wie nach dem Windelwechseln versehentlich verbliebene Stuhlreste. Auch eine Antibiotika-Gabe kann eine Windeldermatitis begünstigen, weil dadurch fast immer die natürliche Bakterienbesiedlung der Haut aus dem Gleichgewicht gerät. Manchmal reagiert die Haut auch auf bestimmte Substanzen in Feuchttüchern, Einmalwindeln oder Inhaltsstoffe von Babypflegeprodukten.

Eltern sollten Windeln regelmäßig wechseln und den Windelbereich gründlich mit Wasser und anschließend mit einem unparfümierten Babypflegeöl reinigen. Betroffene Stellen können mit etwas Muttermilch benetzt werden. Das Baby sooft wie möglich windelfrei lassen, damit viel Luft an die Haut kommt. Eventuell hilft es auch, die Windelmarke zu wechseln oder auf Stoffwindeln bzw. – wenn ohnehin mit Stoffwindeln gewickelt wird – zeitweise auf Einmalwindeln umzusteigen.

Die Vorstellung bei der Kinderärztin/dem Kinderarzt ist angebracht, da in der Regel eine antimykotische Salbe verordnet werden muss. Eltern sollten die Windeln regelmäßig wechseln und den Windelbereich gründlich mit Wasser und anschließend mit einem unparfümierten Babypflegeöl reinigen. Das Baby sollte sooft wie möglich windelfrei gelassen werden, damit viel Luft an die Haut gelangt. Ein Wechsel der Windelmarke oder des Wickelsystems kann eventuell hilfreich sein. Kleidung, Windeln und Waschlappen sollten bei mindestens 60 °C gewaschen werden.

WELEDA PFLEGEROUTINE

Wenn du dich nun fragst, welche Pflege in welcher Situation die passende für dein Baby ist, findest du hier eine Pflegeroutine für alle Körperbereiche sowie besondere Pflegerituale und Hautpflegesituationen.

Tägliche Pflege Die Weleda Pflegeserien Baby Calendula und minLen

Körper Calendula Pflegeöl Parfümfrei, Calendula Pflegecreme Körper & Gesicht, Calendula Pflegelotion
minLen Soft Cuddles Baby Body Lotion

Windelbereich **Reinigung**
Calendula Pflegeöl Parfümfrei
minLen Sweet Angel Baby Oil
Pflege
Calendula Wundschutzcreme, Calendula Wundschutzcreme Parfümfrei,
Calendula Pflegecreme Körper & Gesicht

Gesicht Calendula Gesichtscreme, Calendula Gesichtscreme Parfümfrei
minLen Puremazing Baby Face Cream

BESONDERE PFLEGERITUALE

Baden Calendula Schlaf Gut Bad, ab drei Monaten auch Calendula Erkältungszeit Bad

Reinigung Calendula Waschlotion & Shampoo
minLen Bubbles & Puddles Baby Shampoo & Body Wash

Frische Luft Calendula Wind & Wetter Balsam, Calendula Zauberbalsam

Bauch Bäuchlein-Massageöl

Massage Calendula Pflegeöl Parfümfrei
minLen Sweet Angel Baby Oil



SELBSTVERTRAUEN

Es ist der wichtigste Begleiter in dieser Zeit.

Traut euch und eurem Kind zu,
dass ihr alles Nötige mitbringt, um euren Weg
gemeinsam und gut zu gehen.

ZUVERLÄSSIGKEIT

Sie gibt eurem Kind die Gewissheit,
dass seine Bedürfnisse wahrgenommen
und direkt und unmittelbar erfüllt werden.

LIEBE

Sie bereitet den Boden für die
Beziehung zwischen Eltern und Kind. Dabei gleicht
sie in der ersten Zeit oft einer zarten,
noch kleinen Pflanze, die Woche für Woche ein
Stückchen wächst und gedeiht.

Mehr braucht es nicht.

WELEDA

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Weleda AG, 73503 Schwäbisch Gmünd, weleda.de TEXTE: Susanne Mierau, Anja Constance Gaca

MITARBEIT: Kezban Celik, Christina Hinderlich LEKTORAT: Hanna Becker

FOTOS: Ilka Schneemann ART-DIREKTION: Plateau Design Studio

AUSGABE: Deutschland, Österreich, Schweiz ARTIKELNUMMER DE: 50338700 // CH: 00337369 // AT: 101608

Die in dieser Broschüre enthaltenen Empfehlungen und Angaben sind von den Autorinnen mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden.

Es wird keine Haftung für Schäden und Unfälle übernommen. Bitte setzen Sie bei der Anwendung der in der Broschüre enthaltenen Empfehlungen Ihr persönliches Urteilsvermögen ein.