

Babypflege: Baden, waschen, wohlfühlen

Damit sich Babys rundum wohl und geborgen fühlen, benötigt ihre Haut von Anfang an intensive Pflege und Schutz. Doch das richtige Maß zu finden, ist oft nicht einfach: Einerseits neigt Babyhaut häufig zu Reizungen und Rötungen, andererseits kann eine übermäßige Pflege die Entwicklung der Haut stören. Hinzu kommen häufig widersprüchliche Empfehlungen, die bei Eltern für zusätzlich Verunsicherung sorgen. MEINE VITALITÄT hat praktische Tipps zur Orientierung für Sie und sagt Ihnen, worauf es bei der Pflege von Babyhaut ankommt.

01.11.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Pflege nach Augenmaß

Die richtige Pflege von Babyhaut scheint zunächst eine echte Herausforderung zu sein, doch im Grunde ist vor allem eines wichtig: Pflege nach Augenmaß. Da sich die Haut gerade ausbildet, muss man ihrer Entwicklung Zeit geben. Es ist wichtig, die Haut des Babys nicht zu überpflegen, da zu viele Fremdeinwirkungen von außen die Entwicklung stören können. Beobachten Sie also die Haut Ihres Kindes zunächst, bevor Sie reagieren. Konsultieren Sie bei Rötungen und Reizungen im Zweifelsfall einen Arzt. Vieles regelt die Haut der Kleinen jedoch bereits ganz von alleine.

Babys Haut

Die Haut ist unser wichtigstes Organ für Sinneseindrücke. Gerade Babys nehmen die Welt zu allererst über Hautkontakt wahr. Doch im Gegensatz zu der Haut Erwachsener ist Babyhaut noch nicht komplett ausgebildet. Da die Talgdrüsen noch nicht voll arbeiten, fehlt Säuglingen vor allem der wichtige Fett- und Lipidfilm, der die Haut vor dem Austrocknen und gleichzeitig auch

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/678>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

vor Krankheitserregern schützt. Auch der natürliche Säureschutzmantel, der diverse Umwelteinflüsse, Pilze und Bakterien abwehrt, muss sich erst im Laufe der ersten Lebensmonate vollständig ausbilden. Zudem ist die Haut eines Babys fünfmal dünner, weswegen sie besonders empfindlich gegenüber Sonneneinstrahlung, Hitze wie auch Kälte ist.

Das perfekte Badevergnügen Schaumbäder, Shampoos und Badezusätze sind auch für die Kleinsten ein herrliches Vergnügen, doch gerade bei Babys sollten sie sparsam verwendet werden. Der Grundbestandteil aller Bademittel und Seifen sind Tenside, die sowohl Schmutzpartikel als auch Fette lösen. Das bedeutet, dass auch der wichtige Talgfilm auf der Haut verloren geht. Die Haut eines Erwachsenen gleicht das ohne Probleme schnell wieder aus, doch Babys fehlt diese Regenerationsfähigkeit noch. Am besten sind deswegen Vollbäder in klarem Wasser oder mit pflegenden Badezusätzen auf Ölbasis. Zweimal pro Woche fünf bis sechs Minuten genügen zu Beginn. Je größer das Kind wird, desto länger darf das Badevergnügen dann auch sein.

Für extra Pflege Wird die Haut nicht entfettet, ist es normalerweise auch nicht nötig, für Rückfettung durch Cremes, Lotionen und Öle zu sorgen. Allgemein muss bei Babys nicht der gesamte Körper eingecremt werden. Ab und an etwas wasserhaltige Lotionen oder pflegende Öle auf besonders strapazierte Stellen wie im Windelbereich, unter den Achseln und am Hals reichen schon aus. Bei Rötungen und Reizungen können auch Cremes mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Kamille, Ringelblume oder Panthenol verwendet werden. Doch auch hier gilt: lieber sparsam. Gerade in den ersten Lebenswochen, wenn sich die Haut immer wieder regeneriert, wirkt die Haut schnell gerötet, trocken und schuppig. Dabei handelt es sich jedoch um einen ganz natürlichen Entwicklungsprozess der Haut, der keiner besonderen Pflege bedarf. Im Gegenteil, zu viel Cremen kann diese Entwicklung sogar negativ beeinflussen.

Richtig gewickelt Unter der Windel herrschen ideale Bedingungen für Mikroorganismen. In dem feuchtwarmen Klima ist die Haut deswegen besonders strapaziert. Wichtig ist, die Haut an diesen Stellen besonders regelmäßig mit klarem Wasser zu waschen, sorgfältig abzutrocknen und mit Babyölen, Lotionen oder Puder zu pflegen. Bei Entzündungen können nach Bedarf auch Heilsalben und Wundcremes benutzt werden. Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie die Windel

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/678>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

besonders häufig wechseln, wenn die Haut wund ist. Beim Wickeln können Sie Ihr Kind dann auch gerne einen Augenblick strampeln lassen, denn Luft unterstützt die Wundheilung ganz natürlich und ist oft schon die Lösung für kleine Reizungen und Rötungen.

Zähneputzen ab dem ersten Zahn Zahnpflege beginnt mit dem Sichten des ersten Zahns. Milchzähne haben einen besonders dünnen Zahnschmelz und sind dadurch besonders anfällig für Karies. Deswegen ist das regelmäßige Zähneputzen bereits bei den Kleinsten wichtig. Am Anfang können zum Putzen Mulllappchen oder Wattestäbchen verwendet werden. Sind die Zähne dann vollständig da, gibt es spezielle kleine Kinderzahnbürsten.

Gesunde Ernährung für gesunde Zähne Wichtig für die gesunde Entwicklung der Zähne ist von Anfang an neben der Zahnpflege auch die richtige Ernährung. Eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen ist die beste Vorsorge für gesunde Zähne. Dagegen sind zuckerhaltige Tees und Säfte im Nuckelfläschchen tabu. Was gut gemeint ist, kann fatale Folgen für die Zähne haben. Die permanente Zuckierzufuhr über den Nuckel ist eine ständige Belastung für die Zähne und fördert nicht nur die Entwicklung von Karies, sondern im Endeffekt auch eine zuckerhaltige und ungesunde Ernährung.

Gegen die Sonne gerüstet Auch der natürliche Eigenschutz gegenüber Sonneneinstrahlung und UV-Strahlen muss sich erst nach und nach entwickeln. Aus diesem Grund ist es besonders bei kleinen Kindern wichtig, sie ausreichend gegen Sonne zu schützen. Mit Kopfbedeckung, Sonnenbrille, luftiger Kleidung und Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor können Kinder ab einem Jahr langsam und vorsichtig an das Sonnenbaden gewöhnt werden. Im ersten Lebensjahr sollte die Haut dagegen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Fazit: Kein Kind ist wie das andere. Vertrauen Sie auf Ihren elterlichen Blick und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/678>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

beobachten Sie die Haut Ihres Babys genau. Im Normalfall braucht Babyhaut keine Ganzkörperpflege oder Reinigung. Das meiste regelt der Körper im Laufe seiner Entwicklung ganz von selbst. Und mit Ihrer Unterstützung fühlt sich Ihr Kind mit Sicherheit rund um wohl in seiner Haut!

*Quelle: Die Verbraucher Initiative e.V. *