Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 6: Besser schlafen mit Duft?

Artikel: Pflege-Tipps für Babyhaut
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554617

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pflege-Tipps für Babyhaut

Babyhaut ist noch nicht sehr widerstandsfähig und braucht besondere Aufmerksamkeit und behutsame Pflege.

Ingrid Zehnder

Die Haut eines Neugeborenen – gewöhnt an Fruchtwasser und die schützende Käseschmiere – muss sich erst auf ein Leben an der Luft umstellen.
Babyhaut ist nicht nur viel dünner und empfindlicher als die eines grösseren Kindes, sie funktioniert auch anders: Da das Fettgewebe in der Unterhaut noch nicht voll entwickelt ist, sind die Kleinsten einerseits besonders kälteempfindlich. Andererseits schwitzen sie leicht, da die Schweissdrüsen die Körpertemperatur noch nicht ausreichend regulieren können. Die Talgdrüsen sind zwar vollständig vorhanden, aber sie produzieren noch wenig Fett. Auch der Säureschutzmantel und die Produktion des braunen Farbstoffs Melanin, der als Sonnenlichtfilter fungiert, brauchen einige Monate zur Entwicklung.

Hautproblemchen

Diese Anpassungsprozesse und die hormonelle Veränderung können auf der Babyhaut Spuren hinterlassen. Das ist kein Grund zur Beunruhigung, denn die meisten Hautausschläge heilen von selbst aus. Je weniger Sie tun – d.h. nur mit Wasser reinigen – desto besser.
In den ersten Tagen und Wochen kann sich Babys Haut schälen wie bei einem Sonnenbrand, ohne jedoch rot zu sein. Das ist – vor allem bei «übertragenen» Babys – ganz normal und vergeht von selbst. Die sich pellende Haut soll nicht abgezogen, nicht behandelt und schon gar nicht eingeölt werden. Nur wo Risse entstehen, können Sie etwas Muttermilch auftragen, damit keine Keime eindringen.
Fleckig, gerötet, kleine Pickelchen: In den ersten Wochen haben viele Babys alles andere als eine Pfirsichhaut. Bei der so genannten Neugeborenenakne handelt es sich um eine vorübergehende hormonelle Umstellung. Die harmlose Hautirritation, die nicht juckt oder schmerzt, heilt von selbst und muss nur sehr selten besonders behandelt werden.
Die Abkühlung der Haut durch Schwitzen klappt erst ab dem zweiten Lebensjahr. Daher müssen Sie

besonders auf die Wärmeregulation Ihres Sprösslings achten. Der Nacken darf sich nicht heiss und schwitzig anfühlen. Wenn der Säugling zu warm angezogen oder zugedeckt ist, können Schweissfriesel (Milaria rubra) entstehen. Die Haut wirkt dann rau und zeigt leicht gerötete Papeln (Knötchen) und Bläschen aufgrund der Überhitzung. Das bessert sich rasch, wenn Sie das Baby öfter nackt an der Luft strampeln lassen und luftiger anziehen.

Ekzeme

Manche Säuglinge bekommen etwa im oder nach dem dritten Lebensmonat Milchschorf, einen fettigen, gelblich-bräunlichen, schuppenden Ausschlag. Betroffen ist meist die Kopfhaut, manchmal auch die Augenbrauen und das Gesicht. Milchschorf kann jucken, daher ist es gut, die Fingernägel des Babys sehr kurz zu schneiden oder die Händchen in Baumwollhandschuhe zu packen. Der Juckreiz wird verstärkt durch Schwitzen und häufiges Baden, das die Haut zusätzlich austrocknet. Eine rückfettende Pflegecreme nach dem Waschen kann Linderung bringen. Milchschorf, der bis zu mehreren Monaten andauern kann, sollte mit dem Kinderarzt besprochen werden, weil er das erste Anzeichen einer Neurodermitis sein kann, aber nicht muss.

Woher Milchschorf kommt, ist nach wie vor ungeklärt. Solange er nur die Kopfhaut betrifft, ist er normalerweise harmlos. Entgegen früheren Annahmen ist der Ausschlag aber kein Hinweis auf eine Milchunverträglichkeit oder Milchallergie.

Milchschorf stört meist die Eltern mehr als das Kind. Möchten Sie die Schuppen trotzdem entfernen, können Sie auf der Haut – ein- bis zweimal pro Woche, nicht öfter – ein hochwertiges Öl einmassieren (z.B. Oliven-, Calendula -oder Mandelöl.) Lassen Sie es mindestens zwei Stunden oder über Nacht einwirken. Dann beim Baden die Krusten und Schuppen mit einem Schwamm und wenig Babyshampoo wieder abwaschen. Aber bitte nicht wegkratzen oder -kämmen, da dadurch kleine Verletzungen und somit Entzündungen entstehen können.

Häufiger als Milchschorf tritt ein anderes Ekzem auf, und die beiden werden oft verwechselt. Das seborrhoische Ekzem oder Kopfgneis befällt die Kopfhaut mit gelblichen Schuppen. Der Ausschlag ist vollkommen harmlos und heilt von selbst ab – das kann allerdings einige Zeit dauern. Da er nicht juckt, wird das Befinden des Kleinen kaum beeinträchtigt.

Waschen und Baden

Grundsätzlich brauchen Babys keine Cremes, Badezusätze oder andere Kosmetika. Wasser genügt. Falls Sie doch ein Waschgel oder eine Creme benutzen möchten, verwenden Sie nur geeignete Babyprodukte (ohne Paraffin, Seife, Konservierungs- und

Duftstoffe, Alkohol), die Sie sehr sparsam auftragen. Reinigen Sie Ihren Schatz einfach mit einem weichen, warmen Waschlappen. Sobald der Nabelschnurrest abgefallen ist, darf das Baby gebadet werden. Ein- bis zweimal pro Woche tun seiner Haut und seinem Wohlbefinden gut. Im Gegensatz zu früheren Empfehlungen soll aber nicht täglich gebadet werden, dies würde den Schutzmantel der Haut zu stark beanspruchen und die Haut unnötig austrocknen. Das körperwarme Bad (36 bis 38 °C) soll zwischen fünf und höchstens zehn Minuten dauern. Wichtig ist danach das sorgfältige Abtrocknen, besonders in den Achselhöhlen, Kniekehlen und Hautfalten.

Augen, Ohren und Nase

Sind die Augenlider verklebt, tauchen Sie ein Mulltuch oder ein Wattepad in sauberes, lauwarmes Wasser und entfernen das Sekret, indem Sie vom äusseren Augenwinkel zur Nase hin wischen.

Finger weg von Ohrenstäbchen! Auch wenn der Handel spezielle Baby-Q-Tips anbietet: Das Ohr reinigt sich selbst, und die Verletzungsgefahr ist viel zu gross. Sichtbares Ohrenschmalz in der Ohrmuschel entfernen Sie mit dem feuchten Waschlappen oder einem angefeuchteten Papiertaschentuch. Achten sollten Sie auf die Sauberkeit und Trockenheit der Hautfältchen hinter dem Ohr, denn hier neigen Babys zum Wundwerden.

Auch die Nase Ihres Lieblings ist selbstreinigend, herumstochern mit Ohrenstäbchen ist verboten. Am besten säubern Sie das laufende Näschen bei Bedarf mit einem angefeuchteten Papiertaschentuch.

Babys Popo

Normalerweise reicht es, das kleine Hinterteil beim Wickeln sorgfältig mit Wasser und einem weichen Waschlappen zu reinigen. Benutzen Sie einen eigenen Po-Waschlappen, der täglich gewechselt wird. Seife oder Badezusätze brauchen Sie nicht, denn sie entfetten die eh zu Trockenheit neigende Babyhaut.

Die beste Vorbeugung gegen einen roten Po ist häufiger Windelwechsel und Strampeln an der Luft. Oftmals wird Trockenfönen empfohlen, doch genügen gründliches Abtupfen und immer wieder «Luftbäder». Beim Fönen müssten Sie auf die Temperatur achten und kleine Buben auf den Bauch drehen, damit der Urinstrahl nicht in den Fön gelangt (kann zu Stromschlag führen).

Ist der Popo trotz aller Vorsicht doch mal wund, hilft eine Zinksalbe aus der Apotheke/Drogerie. Puder ist out, denn es besteht die Gefahr, dass die Talkpartikel vom Baby eingeatmet werden.

Für unterwegs darf es zum Abputzen ausnahmsweise auch mal ein Feuchttuch oder ein Ölpflegetuch sein. Feuchtücher enthalten Alkohol, sind also nicht für die tägliche Pflege geeignet, und Öltücher sind oft nicht so praktisch, da die Hände der Mama genauso ölig-klebrig sind wie der Babypopo.

Wenn die Sonne strahlt

Im ersten Lebensjahr sollte Ihr Baby nie dem direkten Sonnenschein ausgesetzt werden. Lichtdichte Kleidung, Hütchen und spezielle Sonnenbrillen mit einem elastischen Band sind wichtige Schutzmassnahmen. Für Gesicht, Hände, Arme und Füsse verwenden Sie eine mineralische Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Sie lässt sich nicht so gut auftragen, ist aber deutlich verträglicher als eine Creme mit chemischem Filter. Mineralische Sonnenschutzprodukte für Kinder enthalten Filter wie Zink- oder Titandioxid. Ihre feinen Pigmente gelangen nicht in den Körper, sondern legen sich wie ein Schutzmantel auf die Haut und reflektieren die UV-Strahlen wie kleine Spiegel. Weiterer Pluspunkt: Sie sind meist frei von Parfum- und Konservierungsstoffen. ■