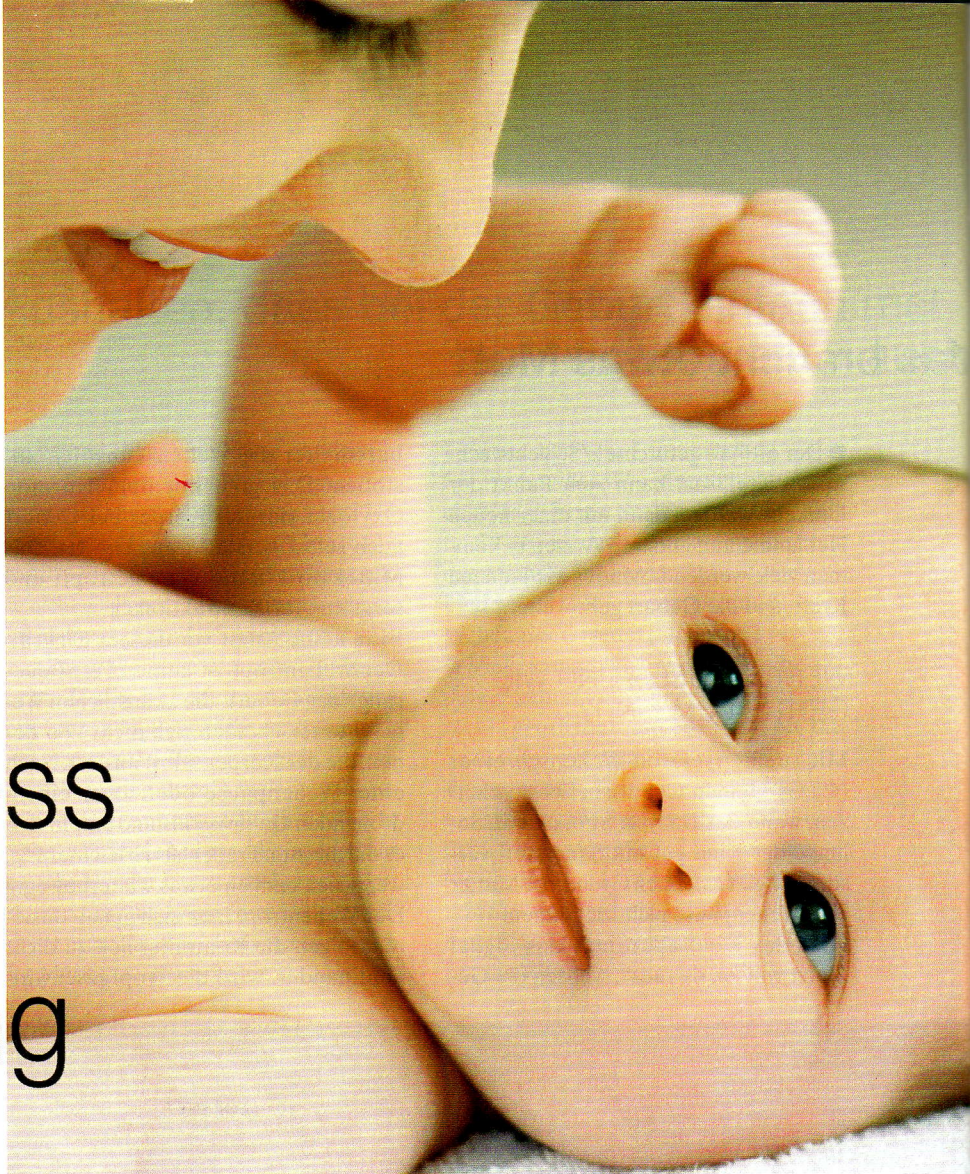


Die Haut eines Babys  
braucht ein Jahr,  
um sich an die Welt zu  
gewöhnen. Deshalb  
ist es in den ersten  
Monaten so wichtig, sie  
richtig zu behandeln

# Wellness für jeden Winzling



**S**äuglingshaut ist wunderbar zart, warm, weich und voller Duft, aber auch besonders empfindlich. Sie ist fünfmal dünner als die Haut von Erwachsenen und kann Keimen und Umwelteinflüssen noch wenig entgegenzusetzen. Doch mit der richtigen Pflege wird Babys Haut von Tag zu Tag widerstandsfähiger und bildet bald ein Schutzschild gegen Einflüsse von außen – Licht, Kälte und Hitze.

## WARUM BABYHAUT SCHUTZ BRAUCHT

**Die Talgdrüsen funktionieren noch nicht richtig.** Neugeborene haben noch keinen schützenden Fettfilm auf ihrer Haut (deswegen riechen sie auch so lecker!). Die Folge: Babyhaut verliert schnell Feuchtigkeit und trocknet aus. **Babyhaut produziert kein Melanin.** Und

weil ihr der körpereigene Sonnenschutz fehlt, dürfen kleine Kinder nie direkt in die Sonne (gilt übrigens auch im Winter!). Ihre Haut ist so dünn, dass Zusatzstoffe aus Cremes durch die Haut in den Organismus eindringen können. Deshalb raten Experten davon ab, Kinder im ersten Lebensjahr mit Sonnenschutzmitteln einzucremen. Alternative: luftige, langärmelige T-Shirts – und einfach im Schatten bleiben.

**Die Schweißdrüsen arbeiten noch nicht.** Die Fähigkeit zu schwitzen und dadurch die Haut zu kühlen, muss sich erst entwickeln; ab dem dritten Lebensjahr kann der Körper den Temperaturhaushalt dann regulieren. Vorher ist es wichtig, dass Kinder nicht auskühlen oder es zu warm haben. Der Nacken verrät, ob sie „wohl temperiert“ sind: Fühlt er sich heiß und schwitzig an, Jäckchen aus! Kontrollieren Sie häufig,

und achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt!

**Der Neugeborenen-Haut fehlt der Säureschutzmantel.** Und der bewahrt die Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen, Bakterien und Pilzen. Babyhaut hat einen so genannten „neutralen pH-Wert“. Erst nach sechs Wochen schlägt der pH-Wert in „sauer“ um, die Haut wird widerstandsfähiger.

**Hautzellen von Babys brauchen Monate, bis sie miteinander verknüpft sind.** Säuglingshaut ist deshalb relativ durchlässig – auch für Farb- oder Bleichmittel aus der Kleidung. Naturfasern mit dem Gütesiegel Naturtextil garantieren schadstofffreie Qualität. (Siegel Ökotex Standard 100. Noch strengere Grenzwerte hat das Zeichen ToxProof vom TÜV Rheinland.) Alle Textilien sollten vor dem ersten Anziehen mindestens einmal gewaschen werden.

FOTOS: GETTY IMAGES; M. MEYER; H. PRAEFKE; HELMUT RÜFFLER; VISUM



## WELCHE PFLEGE BABYHAUT GUT TUT

**Streicheln und schmuse**n ist die schönste Hautpflege, fördert die Durchblutung und steigert die Widerstandskraft.

**Ein Bad pro Woche** reicht aus. Abbrausen ist besser als baden.

**Klares Wasser mit etwas Olivenöl** genügt in der Wanne, denn Schaumzusätze laugen die Haut aus. Ideal: ein „Cleopatra-Bad“. Eine Henkeltasse Kuhmilch plus ein Esslöffel Öl im Badewasser wirken wie eine Feuchtigkeitsmaske für den ganzen Körper.

**Haare waschen mit klarem Wasser.** Auf Baby-Shampoos kann man getrost verzichten.

**Hautfalten trockentupfen**, aber nicht rubbeln! Denn die unteren Hautschichten sind noch nicht zusammengewachsen und dadurch anfällig für Verletzungen.

**Cremes und Lotionen:** Augenmaß bewahren, nur dort cremen, wo die Haut trocken erscheint. Öle sind nicht zur Ganzkörperanwendung zu empfehlen! Sie enthalten zu wenig Wasser und können die Haut austrocknen.

Bei Rötungen brauchen Sie eine Wundheilsalbe (gut: Calendula). Aber: Zu viel Creme reduziert die Saugfähigkeit der Windel.

**Nackt strampeln** macht Babys Spaß, die Reize der frischen Luft regen außerdem das Zellwachstum in der Haut an und machen sie widerstandsfähiger.

**Sabine Grüneberg**

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. Annett Härtel, Oberärztin der Dermatologie am Vivantes-Klinikum Berlin-Spandau, und Ute Krippner, Hebamme

**Weitere Infos:** „Babypflege“, Broschüre der Verbraucher Initiative, Tel. 0 30/ 53 60 73-3, Schutzgebühr 2,60 Euro

**www.eltern.de**

Noch Fragen? Unser Kinderärzte-Team beantwortet sie kostenlos für unsere Abonnenten im Expertenforum!

## WELCHE HAUTVERÄNDERUNGEN HARMLOS SIND



**Neugeborenen-Akne:** Im Körper von Neugeborenen zirkulieren in der ersten Zeit noch Hormone aus dem Organismus der Mutter. Diese stimulieren die Talgdrüsen des Babys und lösen dadurch eine Art Pubertät aus. Die rötlichen „Streusel“ können über den ganzen Körper wandern, sind aber harmlos und verschwinden nach circa drei Wochen wieder. Tipp: Muttermilch draufgeben.



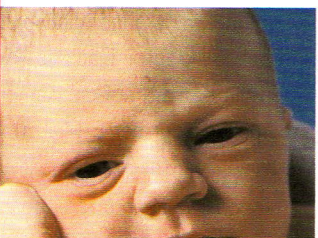
**Wundsein:** Unter den Achseln, hinter den Ohren und natürlich im Windelbereich fehlt Babys Haut die Luft. Im feuchtwarmen Milieu können sich Bakterien und Pilze schnell ausbreiten und die Haut angreifen. Gegen wund Stellen hilft Calendula-Salbe. Wichtig: Nie gleichzeitig cremen und pudern, sonst bilden sich Krümel, die scheuern. Sobald sich Bläschen, kreisrunde Flecken oder punktige Akne bildet, sollten Sie jedoch zum Arzt.



**Weißliche Körnchen:** Sie sehen aus wie Mitesser und tauchen zwischen der dritten und sechsten Lebenswoche auf, wenn die Talgdrüsen langsam ihre Arbeit aufnehmen. Bloß nicht drücken oder quetschen, sie verschwinden nach einigen Wochen von allein wieder! 80 bis 90 Prozent aller Säuglinge bekommen auch weißliche Knötchen am Gaumen. Auch die müssen nicht behandelt werden.



**Pellen:** Ab dem zweiten Lebenstag beginnt sich die Haut vieler Babys zu schälen, und das kann bis zu zwei Wochen dauern. Das Pellen ist eine völlig normale, harmlose Reaktion auf die veränderte Umgebung: Die Haut stellt sich von (Frucht-) Wasser auf Luft um. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie den Strampler umdrehen und es regelrecht „staubt“. Mit trockener Haut hat das nichts zu tun; es findet einfach eine Hauterneuerung statt, und die bedarf keiner Behandlung.



**Rötungen um die Augen:** Babys haben häufig Schmieraugen, weil ihre winzigen Tränenkanäle noch wenig Flüssigkeit halten können. Das reizt die Haut um die Augen. Wenn Sie sich sorgen, ob Ihr Kind nicht doch eine Entzündung hat, fragen Sie Ihre Hebamme oder den Kinderarzt. Tipp: Wischen Sie mit Augentrost-Tee von außen nach innen (!), nicht mit Kamillentee, der trocknet aus.