

Babypflege / Nabelpflege / Babybad

1. Körperpflege:

- Das Baby stößt um den Entbindungstermin herum seine alte Oberhaut ab. Sollte das Baby zum Termin geboren werden, wird sich seine Haut schnell abschälen. Wurde es weit nach dem errechneten Termin geboren, stößt es schon im Bauch die Oberhaut ab. Innerhalb der ersten Tage trocknet nun seine Oberhaut ein und schält sich in Schuppen ab. Es sieht fast so aus als wenn es einen Sonnenbrand hatte.
- Zur weiteren Pflege empfehle ich die Haut zu beobachten. Sollte die Haut nur schuppig sein, kann auf eine Körperpflege mit Cremes verzichtet werden. Ein regelmäßiges Auftragen von Pflegeöl (z.B. Mandelöl) wird empfohlen um ein austrocknen der neuen Oberhaut zu verhindern.
- Hier findet ihr hochwertige und bezahlbare Öle (<https://de.naissance.com/products/mandelol-suss-bio-100-natürlich?variant=15744784629795>)
- Sollte zu der sich schuppenden Haut auch noch die darunterliegende neue Oberhaut trocken oder sogar rissig sein, empfehle ich das auftragen von einer guten Feuchtigkeitspflege um Feuchtigkeit in die Haut zu bringen und sie dort drin zu versiegeln. Das auftragen von Öl, Fettsalben (z. B. Linola Fett) würde daher nicht wirklich viel bringen.
- Welche Cremes man nutzt ist eigentlich egal. Es gibt viele die sich eignen (ich selbst verwende gern Cetaphil Feuchtigkeitscreme PZN: 1874014 oder die Lipikar Baume AP+M von LaRoche-Posay PZN:16349153).
- In den Halsfalten, unter den Achseln und in der Leiste sammeln sich gerne alte Hautschuppen und Fussel, diese sorgen schnell dafür dass die Hautbereiche wund werden. Täglich die Hautfalten mit einem fusselfreien Tuch reinigen. Die Käseschmiere schützt nur die ersten paar Tage, danach kippt diese Pflege und es kommt zum Wundwerden. Also dringend die alte Käseschmiere entfernen, wenn ihr Zuhause seit.
- Fingernägel erst nach der 8ten Lebenswoche schneiden. Das Nagelbett ist noch nicht richtig ausgebildet und oft mit dem Nagel verklebt. Die Gefahr, dass ihr euer Kind verletzt ist hoch. Bitte nur mit einer Sandfeile die Nägel kürzen, oder die Nägel abrupfen. Die Nägel haben noch eine querverlaufende Maserung die ein einreißen, welches wir als Erwachsene kennen, verhindert.
- Die Ohrmuscheln mit einem Wattestäbchen (extra für Babys mit breitem Kopf) reinigen. Nicht in den Gehörgang hinein gehen.
- Flusen zwischen den Zehen mit einem normalen Wattestäbchen herausdrehen. Wenn du mit deinem Finger die kleinen Zehen spreizt um die Flusen zu entfernen, kann die Haut

schmerzhaft einreißen.

- Hier noch ein Link zur Babyhautpflege-Broschüre der Deutsche Haut – und Allergiehilfe
<https://www.dha-allergien.de/pdfs/babyhautpflege.pdf>

2. Windelbereich:

- Am besten keine Feuchttücher benutzen, stattdessen große Abschminkpads (oder alte Flanell-Bettwäsche zerschneiden) mit warmen Wasser. Thermoskanne mit heißem Wasser auf einem Beistelltisch, Gefahr der Verbrühung, daher nie direkt neben dem Kind einfüllen.
- Den Popo nur bei Problemen eincremen oder einpudern (letzteres wird wegen der Staubentwicklung eher nicht verwendet = Lunge). Es gibt aber auch Puderstifte.
- Den Popo so trocken wie möglich in die Windel packen. Trockentupfen, trockenföhnen. Ein Feuchter Popo, vorallem die Leisten, kann häufig zu wunden Stellen oder sogar Windelsoor (Windelpilz) führen.
- Zum Beruhigen des Babys einen Föhn auf kalter und niedriger Stufe daneben laufen lassen. Es geht um das Geräusch. Babys werden oft vom Wickelvorgang abgelenkt und beruhigen sich deshalb schnell.

3. Baden:

- Kleidung nach dem Baden warmföhnen oder zuvor in den warmen Backofen stecken. Ein warmer Heizkörper geht natürlich auch.
- Das erste Bad am besten mit einer Hebamme oder Person
- Das Badezimmer gut vorwärmen, oder den Raum in dem gebadet wird.
- Es eignet sich eine Badewanne mit Ablauf (Schlauch) auf einem Gestell. So braucht die frischgebackene Mutter die schwere Badewanne nicht in der Gegend herum tragen.
- Als Badethermometer eignet sich die dikitale Variante besser. z.B. ginge auch ein normales Fieberthermometer.
- Ideale Badetemperatur für die ersten Baderfahrungen sehe ich bei 37,0 – 37,3 Grad.
- Grundsätzlich hat das Baby keine eigenen Erfahrungen mit dem Baden, daher soll sehr achtsam und behutsam mit dem Baby umgegangen werden.
- Am besten kommt es wach und frühestens 30 Minuten nach dem Essen in die Wanne.
- Die Haare des Babys wasche ich gerne extra über der Badewanne mit Hilfe einer anderen Person und der Handbrause.
- Danach ist eine Kuscheleinheit mit Mama oder Papa das Schönste.
- 3 – 5 mal die Woche für ca. 5 Minuten baden ist für die Haut besser als tägliches abschrubben mit dem Waschlappen.

4. Pflege bei einem wunden Po:

- auf einen trockenen Popo achten,
- mit Schwarztee, Salbeitee oder verdünnte Calendula-Essenz von Weleda den Popo betupfen und trocknen lassen (auch mit Föhn möglich – aufpassen, dass dein Baby nicht in den Föhn pieselt),
- evtl. Brustwarzensalbe (Lanolin, Purelan usw.) Wundschutzcreme (Penaten usw.), Mirfulan, Sudocreme (Amazon.de), Rosatum Heilsalbe von Wala verwenden,
- feuchte Hautfalten trocknen (Hals, Ohr, Leiste, Kniekehle, Armbeuge)
- sollte der Verdacht auf Soor (Windelpilz) im Raum stehen, kann evtl. Multilind Heilsalbe (mit Nystadin) helfen.
- Zinksalben helfen gut, sollte aber aufgrund der Erdölanteile nur bedingt verwendet werden. Bitte in der Apotheke nachfragen
- Babycremes von Weleda oder der Windelbalsam von Ingeborg Stadelmann (Kemptner Bahnhofapotheke) sind sehr gut und beugen evtl. dem Wundwerden vor.
- Jedes Baby braucht eine andere Pflege, daher probiere dich etwas aus
- Folgende Lebensmittel als Mami nicht essen: Tomate, Paprika, Vit. C, Obst, Säfte, Tee
- Feuchttücher meiden oder Windelhersteller wechseln
- Heilwolle kann den Kontakt zur Windel verhindern, sodass der wunde Popo nicht immer an der Windel anklebt. Außerdem kann dort die Luft besser zirkulieren. Bitte die Wolle nach jeder Wickeleinheit erneuern und verwerfen.

5. Nabelpflege:

- jede Hebamme empfiehlt eine andere Pflege
- Der Nabelrest fällt zwischen dem 4ten Tag und 4 Wochen nach der Geburt ab.
- Grundsätzlich gilt, Nabel soll trocken und so keimfrei wie möglich gehalten werden
- Nabelpuder und/oder Octenisept findet in der Nabelpflege oft Verwendung. Falls dein Baby soetwas braucht, sagt dir die Hebamme und lässt dir ggf. dafür was zuhause.
- Der Nabel trocknet nach der Geburt rasch ein. Viele Hebammen entfernen bei den ersten Besuchen die Nabelklemme, da diese oft sehr sperrig ist und auf den Bauch des Babys drückt.
- Sollte das Baby einmal auf den Nabel pinkeln, ist das grundsätzlich nicht schlimm. Den Nabel mit einem Föhn trocken föhnen. Bitte auf die Temperatur achten und stets einen Finger von dir neben den zuföhnenden Bereich legen.
- Evtl. lässt die Hebamme ein Schleimhautdesinfektionsmittel (Octenisept) da, mit der täglich der Nabel gesäubert werden kann. Grundsätzlich ist dies als Prophylaxe nicht erforderlich.

- Es ist normal, dass der Nabelschnuransatz zum schmerzen anfangen kann. Ein austreten von Blut ist ebenfalls normal (wie ein Hämatom unter dem Nagel, welches heraus läuft, wenn der Nagel nach vorne wächst).
- Die Farben gelb und leicht grünlich sind normal und haben mit Eiter nichts zu tun. Sollte der Nabel stinken und/oder am Rand rot und/oder geschwollen sein, ist das ein Zeichen einer beginnenden oder vorhandenen Nabelentzündung. Deshalb schaut sich die Hebamme täglich oder in einem bestimmten Rhythmus den Nabel an.

6. Erkältung:

- Engelwurz Balsam aus der Bahnhof-Apotheke in Kempten
- Anisbutter
- Thymian-Myrte-Balsam aus der Bahnhof-Apotheke in Kempten
- nur im Notfall Nasentropfen (mit abschwellendem Wirkstoff) für Säuglinge, bitte Packungsbeilage lesen. Meistens nicht länger als 7 Tage nutzen, da es sonst die Schleimhäute zu stark austrocknet.
- Hysan-Pflegespray kann die zu trockene Nase wieder ins Gleichgewicht bringen.
- Lavendelöl (hochwertiges Bio-Öl in benutze ausschließlich die Öle der Firma DoTerra) Heilwolle als regulative Wärmflasche auf Brust/Rücken
- PariBoy zum Inhalieren. Kann dir dein Haus- oder Kinderarzt verschreiben.
- NaCl-Ampullen (lasse ich dir gerne bei Bedarf da) zum Aufweichen von eingetrockneten Popeln.
- keine Substanzen die mentholhaltig sind verwenden (Wick, Transpulmin, Tigerbalsam usw.) auch BABIX ist nicht geeignet, auch wenn es von der Apotheke gerne rausgegeben wird.
- Sollte sich dein Baby beim Atmen sehr anstrengen müssen, lass es bitte ärztlich abklären
- Verstopfte Nasen vor allem am Morgen, können einen Hinweis auf eine zu geringe Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer schließen.

7. Mundsoor/Windelsoor:

- 1 Glas Wasser mit einem Teel. Natron (Kaisernatron aus dem Drogeriemarkt) vermischen und Mund bzw. betroffene Stellen abtupfen/auswischen. Mehrmaliges wiederholen.
- Multilind® Heilsalbe. Nur für die Brustwarze (vor dem Stillen entfernen) oder den Popo des Babys geeignet. (Apotheke oder Arzt, Quittung aufheben)
- Unbedingt auf die Brustwarzen schauen, weißer Belag (auch wenn nur wie ein Schimmer), Schmerzen beim Stillen (auch wenn nur in der Brust), evtl. wunde Brustwarzen, jucken, brennen. Immer durch die Hebamme abklären lassen, evtl. Gyn.

8. Kopfgneiß / Milchschorf:

- Aus einem Kopfgneiß kann ein Milchschorf werden.
- Kopfgneiß ist ein talgiger Belag auf der Kopfhaut die weiß, gelblich ist.
- Milchschorf ist eine Kombination aus dem Kopfgneiß und einer Entzündung. Die Kopfhaut ist gerötet und geschwollen.
- Öl zum Lösen des Kopfgneißes, danach abdsuschen. Vorsichtig von der Kopfhaut lösen
- Babybene-Gel kann gut helfen (bei beiden Varianten)
- die Nachbildung des Schorfes kann man mit Aromatherapie gut begleiten. Ich mische dir dann ein Öl zusammen.

9. Schmierauge:

- Falls dein Baby ein trändendes Auge bekommt, beginne bitte mit der Tränengangsmassage, da das das erste Anzeichen eines verstopften oder verklebten Tränenkanals sein kann.
- Säubere das betroffene Auge stets mit einer sauberen Kompresse von der Ohrseite zur Nasenseite um zu vermeiden, dass du evtl. vorhandene Bakterien in den Augenaußenwinkel schiebst (Salbeite, Fencheltee, Schwarztee eignen sich zum auswischen)
- Euphrasia Augentropfen von Wala, nachfolgend die Calendula Augentropfen von Weleda
- Verhindere, dass du mit deinem Baby durch einen kalten Raum (Flur) gehst. Wende das Gesicht deines Babys zu deiner Brust, damit der kalte „Wind“ nicht unvorbereitet an die Augen kommt.
- Ist das Weiße um die Pupille (Skleren) herum leicht rötlich und/oder das Auge deutlich geschwollen, fahre bitte zum Kinderarzt bzw. lass es in der Klinik abklären. Oft muss dann eine antibiotische Versorgung stattfinden.

10. Hautausschlag:

- normalerweise gehen die Pickelchen oder Pünktchen so schnell wieder, wie sie gekommen sind.
- Kleine weiße Pünktchen auf der Nase (Grieskörnchen, Milien) verschwinden von alleine, bitte nicht aufkratzen.
- Neugeborenenakne oder das Neugeborenenexanthem sind ebenfalls ganz normale Erscheinungen. Diese klingen meist ohne Spezialpflege wieder ab.
- Sollte es nicht von allein verschwinden, bzw. die Haut sehr rau und trocken sein oder ein richtiger Ausschlag entstehen, hilft oft die Rosatum Heilsalbe von Wala.
- Bepanthen Wund- und Heilsalbe kann auch oft helfen.

11. Bauchweh:

- Bäuchleinöl, Windsalbe (Tamany). Da gibt es viele Marken und Hersteller. Mixe dir auch gerne ein Öl für den Bauch deines Babys
- Windel lockerer anziehen, vorallem nach dem Trinken
- Bauchmassage, Video gibt es bei mir
- Evtl. schauen ob das Baby lieber „abgehalten“ werden möchte, anstatt in die Windel zu machen
- Vit. D als Tabletten erstmal für ein paar Tage absetzen und/oder auf Vigantolöl umsteigen
- Verträgt dein Baby dein Essen nicht? Milchprodukte, glutenhaltiges Getreide meiden.
- Osteopahtie um die organische Ebene in Schwung zu bringen, vielleicht klemmt es irgendwo? Oft wenn das Baby einen Neugeborenenikterus hatte.
- Baby kann auch müde oder/und gestreßt sein.
- Bäuert zu schlecht
- Vorsicht mit Wärmflaschen und Körnerkissen. Können zu heiß werden.
- Ein ständig kommender Mund – und/oder Windelpilz mit gleichzeitig viel Pupsen könnte ein Hinweis für eine Pilzbesiedelung im Darm sein,.
- Carum carvi von Wala, Kümmelzäpfchen (die gibt es extra auch als Säuglingszäpfchen)
- Blähungsglobulis aus der Marien-Apotheke in Benediktbeuern
- Milchsäurebakterienaufbau im Darm des Babys, evtl. auch für die Mama (Bigaia z.B. es gibt viele Hersteller). Vorallem dann wenn Antibiotika zum Einsatz kam.
- Aconit Schmerzöl von Wala, $\frac{1}{4}$ verdünnt auf den Bauch
- evtl. Sab simplex oder Lefax (Mittel zum reduzieren von Milchschaum im Verdauungstrakt) mit der Höchstdosis beginnnten. Sollte nach 2 Tagen keine Besserung eintreten, kann getrost auf das Medikament verzichtet werden. Sollte es helfen, empfehle ich täglich die Dosierung zu reduzieren bis man die minimal Dosis zur Linderung der Beschwerden gefunden hat.
- Fenchel, Kümmel, Anis als Hilfe bei Blähungen. Als Tee vor der Stillmahlzeit über eine Spritze, Flasche oder Löffel geben
- evtl. hast du eine Problematik mit Gluten, Laktose oder Milchproteinen? Du musst es an sich nicht merken, da man sich oft an Beschwerden gewöhnen kann. Lasse es für eine Woche mal weg. Dann siehst du ob es schon den gewünschten Erfolg bringt. Es lohnt sich.
- Heilwolle als regulative Wärmflasche
- **an emotionale Bauchschmerzen denken. Hilfe bei 3-Monats-Koliken und Schreikinder wo keine körperliche Ursache zu finden ist, findet ihr im „FamilyTree Strasslach“ bei Verena Michel- von Funcke, www.familytree-strasslach.de**