

Körperpflege für Baby und Kind

Hilfe - ein roter Po - brauche ich jetzt eine spezielle Creme? Vielleicht kennen Sie das auch? Schon in den ersten Lebenswochen eines Neugeborenen dreht sich viel um die Körperpflege und frisch gebackene Eltern sind mit allerhand Fragen konfrontiert. Wie oft bade ich mein Neugeborenes, welche Windeln benutze ich, brauche ich spezielle Pflegeprodukte für zarte Babyhaut oder reichen wirklich nur Wasser und Waschlappen?

Ungewollte Inhaltsstoffe

Die Auswahl der Pflegeprodukte für unsere Kinder beeinflusst nicht nur deren Gesundheit. Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel, Tenside, Duftstoffe, Emulgatoren oder Paraffine belasten auch die Umwelt. Dazu kommt das große Thema Plastik. In vielen Kosmetikprodukten sind Kunststoffe enthalten - Stichwort „Mikroplastik“. Manche, wie z.B. Feuchttücher bestehen zu einem Großteil aus Plastik.

Ein aktueller Test des deutschen TÜV Rheinland ergab, dass von 33 getesteten Babyfeuchttüchern nur 5 plastikfrei waren. 28 der untersuchten Feuchttücher enthalten entweder Polyester oder Polypropylen. Beim überwiegenden Teil der Produkte lag der Kunststoffanteil sogar bei über 50 Prozent. Das macht die Tücher sehr langlebig und schwer abbaubar.

Zarte Babyhaut - weniger ist mehr

Etwa ein Jahr benötigt Babyhaut, um sich an äußere Einflüsse zu gewöhnen und ein Schutzschild aufzubauen. Benutzen Sie daher im ersten Lebensjahr nur Wasser und Waschlappen, das gilt auch für den Windelbereich. Bei Rötungen können Sie den Po mit natürlichen Wundsalben (z.B. mit Calendula) pflegen. Auch hier gilt: nicht zu viel, damit die Haut atmen kann.

Babyfeuchttücher brauchen Sie zu Hause nicht. Vermeiden Sie bedenkliche Inhaltsstoffe wie Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Tenside und auch Plastik, indem Sie Feuchttücher selber machen. Diese nachhaltige Alternative können Sie für mehrere Tage auf Vorrat vorbereiten.

wir-leben-nachhaltig.at: [Feuchttücher selber machen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Körperpflege für Babys](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Babyfeuchttücher](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Windeln](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Wickeltisch und -auflage](#)

Zahnpflege - schon ab dem ersten Zahn

Zähnchen putzen sollten Sie beim Baby einmal pro Tag. Etwa ab dem 2. Geburtstag dann zweimal täglich Zähne putzen - mit einer geeigneten Kinderzahnbürste und einer erbsengroßen Menge Zahnpasta. Auch das Ausspucken der Zahnpasta sollten Sie Ihrem Kind möglichst bald lernen.

Zum Putzen gibt es spezielle weiche Fingeraufsätze für Babys erste Zähnchen. Auch ein Wattestäbchen kann hier hilfreich sein. Anfangs (wenn erst erste Teile des Zahnes durchbrechen und das Zahnfleisch gereizt ist) können Sie die ersten Zähnchen auch nur mit Wasser reinigen. Bei Schmerzen beim Zahnen hilft z.B. ein kühlender Löffel, ein gekühlter Beißring oder spezielle Zahnungsöle- und gels auf Kräuterbasis.

Ablecken von Breilöffel oder Schnuller unbedingt vermeiden, da Kariesbakterien dadurch auf das Baby übertragen werden. Ob für Kinder in den ersten Lebensjahren fluoridhaltige Kinderzahnpaste oder Fluoridtabletten geeigneter sind, darüber sind sich Kinder- und Zahnärzte uneinig. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Kinderarzt und vom Zahnarzt informieren.

Gesundheitsportal Österreichs: [Zahnpflege Säuglinge und Kinder](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Nachhaltige Zahnbürsten](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Zahnpasta](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Zahnpflege aus der Natur](#)

Pflegeprodukte für Kinder

Bunt gefärbte Duftseifen, Kindershampoos mit Prinzessin oder Dino auf der Verpackung, Badezusätze mit

Glitzer - oft ist sogar noch ein Haarband oder eine andere kleine Überraschung dabei - viele Produkte locken Eltern wie Kinder zum Kauf. Doch tendenziell sind die Badezusätze und Pflegeprodukte für Kinder voll mit Kosmetikinhaltsstoffen, welche die sensible Kinderhaut reizen oder austrocknen können. Eigentlich sind viele einfach nur unnötig.

Wenn es ein Badezusatz sein soll, dann greifen Sie lieber zu natürlichen Mitteln wie z.B. Olivenöl (ein EL pro Badewanne) oder Milch (eine Tasse) - das hilft bei trockener Haut.

Ausreichend Sonnenschutz ist wichtig

Wichtig ist es, die pralle Sonne zu meiden. Schützen Sie die empfindliche Haut Ihres Babys mit Kleidung und achten Sie besonders auf Kopfbedeckung mit Nackenschutz. Bei Sonnencremen für Babys sind ein hoher Lichtschutzfaktor und Produkte ohne Duftstoffe, am besten Produkte mit mineralischem UV-Filter die bessere Wahl.

Geben Sie auch beim Einkauf von Sonnenschutzmittel für größere Kinder Produkten mit mineralischem Sonnenschutzfilter den Vorzug und tragen Sie die Creme großzügig auf die Haut auf. Nachcremen nicht vergessen, da der Schutz nur von begrenzter Dauer ist.

wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutzmittel](#)

Gesunde Körperpflege für Baby und Kind - ein Überblick:

- Achten Sie auf sanfte Hautpflege nur mit Wasser und Waschlappen.
- Feuchttücher am besten weglassen, wenn doch, benutzen Sie selbst gemachte für die Reinigung im Windelbereich.
- Babys so oft wie möglich ohne Windeln strampeln lassen und häufig Windeln wechseln, das beugt Rötungen im Windelbereich vor.
- Für Babys reicht ein wöchentliches kurzes Bad, denn die sensible Haut trocknet im Wasser stark aus.
- Meiden Sie Badezusätze oder greifen Sie zu natürlichen Mitteln wie z.B. Olivenöl oder Milch.
- Für Babymassagen können Sie reine Bio-Öle wie Mandelöl, Jojobaöl oder spezielle Baby-Massageöle aus biologischen Zutaten verwenden.
- Regelmäßig Zähneputzen ab dem ersten Zahn.
- Verwenden Sie für Kleinkinder wenige Körperpflegemittel und nur zertifizierte Bio-Produkte.
- Bei Sonnenschutzmitteln zu zertifizierten Naturkosmetikprodukten mit mineralischem UV-Filter greifen und bei längeren Aufenthalten in der prallen Sonne nicht auf das Nachcremen vergessen. Immer eine Kopfbedeckung (Sonnenhut oder -kapperl) tragen!

Unser Tipp für Kinder: Gedicht zum Händewaschen

Hände waschen kann Spaß machen. Probieren Sie die unten stehenden Verse aus. Je öfter Sie es spielerisch wiederholen, desto mehr werden Ihre Kleinkinder mit Freude und Begeisterung dabei sein. Die fettgedruckten Worte geben die nachzumachende Bewegung an.

Wasser, Marsch und Hände drunter,
so werden alle Finger munter.

Ein **Tropfen Seife** in die Hand.
Bakterien werden mit Schaum verbannt.

Hände reiben, Hände reiben
und so auch Bakterien vertreiben.

Zuerst **Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger**,
weg mit diesen kleinen Dingen.

Dann **Ringfinger und kleiner Finger eingeschmiert**,
damit jeder seinen Dreck verliert.

Jetzt sind auch die Fingerlücken dran,
deswegen **knete deine Zwischenräume** an.



Wir **streicheln nun Handrücken mit den Handinnenflächen** ein, dann wird dort auch keine Bakterie mehr sein.

Jetzt kommt noch mal **warmes Wasser** drauf, tschüss, Bakterien, lauft, lauft, lauft.

Jetzt legen wir die **Hände ins Handtuch** hinein, denn alle Finger wollen wieder trocken sein.

Quelle: www.pro-kita.com (veränderte Version)

*Folgen Sie unserem **Jahresschwerpunkt „Nachhaltige Familie“**. Wir geben viele Tipps und praktische Ideen, wie Sie Ihren Lebensalltag in der Familie und Ihr Zuhause ein Stück weit nachhaltiger gestalten können - jeden Tag und gemeinsam! Nächstes Monat: Baby und Kinderkost*

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Jahresschwerpunkt Nachhaltige Familie](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Baby- und Kinderkost](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Spielen im Freien](#)

ORF: [Babyfeuchttücher im Test](#)

Gesundheitsportal Österreichs: [Zahnpflege Säuglinge und Kinder](#)

[Zurück zur Übersicht](#)