
Körperpflege für Babys

Mit Wasser und Waschlappen reinigen

Babyhaut braucht ungefähr ein Jahr, um sich an äußere Einflüsse und Reize zu gewöhnen. Die Haut muss erst ein Schutzschild aufbauen und Widerstandskraft gegen Licht, Kälte und Hitze bilden.

Bei der Reinigung und Pflege gilt daher das Motto: „Weniger ist mehr“. Auf Kosmetika, Shampoos und Pflegecremen können Sie meistens verzichten. Empfindliche Haut wird dadurch eher gereizt und geschädigt. Alles, was Sie brauchen sind Wasser und zwei Waschlappen - einer für das Gesicht, der andere für Körper und Po.

Zusätzlich reicht einmal pro Woche ein kurzes Bad. Eine Pflegecreme ist nur bei trockener Haut notwendig. Am besten verwenden Sie dabei zertifizierte Bio- und Naturkosmetik, da diese garantiert frei von schädlichen Inhaltsstoffen ist.

Baden ohne Zusätze und Lotionen

Baden ist bei Babys nur einmal die Woche notwendig. Babyhaut ist sehr empfindlich und trocknet im Wasser stark aus. Das Baden ist für Babys eher Spaß und Vergnügen. Babys nicht zum Baden zwingen, wenn sie nicht möchten. Stattdessen vorsichtig mit einem feuchten, weichen Waschlappen waschen.

Badezusätze oder Lotionen sind nicht notwendig und ein Badeschaum ist nicht empfehlenswert, da er die Haut austrocknet. Klares Wasser ist alles, was Sie brauchen. Ein natürlicher Badezusatz aus einem Esslöffel Bio-Olivenöl und eventuell einer Tasse Milch kann gegen trockene Haut verwendet werden.

Bedenkliche Inhaltsstoffe vermeiden

Verzichten Sie bei Pflegeprodukten auf unnötige Inhaltsstoffe wie Parfüme, Tenside, Konservierungsstoffe, Emulgatoren oder Paraffine. Diese belasten die Umwelt und können auch die Gesundheit Ihres Kindes schädigen, indem sie Allergien auslösen oder die Haut reizen.

Verwenden Sie wenige, dafür aber hochwertige Produkte. Die Auslobung „frei von ...“ schließt zwar bestimmte Inhaltsstoffe aus, garantiert aber nicht, dass keine anderen bedenklichen Chemikalien im Produkt enthalten sind. Greifen Sie zu zertifizierten Bio-Produkten, die speziell auf die Babyhaut abgestimmt sind.

Rötungen im Windelbereich vorbeugen

Das feuchtwarme Klima in der Windel, die Ernährung von Baby oder Mutter (bei Stillkindern) oder das Zahnen können zu Irritationen der Haut führen.

Wechseln Sie häufig die Windeln, damit der Po trocken bleibt. Lassen Sie das Baby - so oft es geht - nackt an der Luft strampeln. Auf Puder verzichten, da es verklumpen und zu Reizungen führen kann. Es ist nicht notwendig, den Po nach jedem Wickeln dick mit Creme zu pflegen, da sonst die Haut beim Atmen gestört wird.

Bei Rötungen auf Wundheilsalben mit Calendula oder Zink zurückgreifen. Heilbäder mit Eichenrindenextrakt aus der Apotheke helfen ebenfalls.

Milchschorf mit Öl behandeln

Milchschorf ist ein krustiger Hautausschlag im behaarten Kopfbereich und im Gesicht, der bei Säuglingen sehr oft vorkommt. Zur Behandlung biologisches Olivenöl verwenden. Dieses immer wieder auf die betroffenen Stellen auftragen und aufweichen lassen. Anschließend in der Badewanne mit viel Wasser und einem weichen Waschlappen abwischen.

Auf Sonnenschutz nicht vergessen

Achten Sie auf speziell für Babyhaut abgestimmte Sonnencremen mit hohem Lichtschutzfaktor. Den Sonnenschutz großzügig auftragen und immer wieder erneuern. Im Freien auf Babyöl verzichten, da dadurch die Haut noch lichtempfindlicher wird.

Die pralle Sonne meiden und mit Ihrem Baby so gut es geht im Schatten bleiben. Bedenken Sie, dass auch dort die UV-Strahlung beträchtlich sein kann und ein Eincremen erforderlich ist. Eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und luftiges Sommergewand sind wichtig.

Bei der Auswahl des Sonnenschutzes auf Produkte ohne Duftstoffe achten, da diese Allergien auslösen können. Am besten zu Produkten mit mineralischem Sonnenschutzfilter statt chemischen UV-Filtern greifen, da einige dieser Filter hormonelle Wirkungen haben. Chemische UV-Filter sind in Naturkosmetik verboten.

Mineralische Filter wie Titan- und Zinkoxid werden auch als Nanomaterialien verwendet. Diese sind unter der Bezeichnung „nano“ in der Liste der Inhaltsstoffe gekennzeichnet. Nanopartikel stehen im Verdacht Gesundheit und Umwelt zu schädigen und sollten deshalb vermieden werden.

Öle für die Baby-Massage

Babymassagen können Ihr Kind beruhigen. Verwenden Sie dazu leicht erwärmte, reine Öle. Gut geeignet sind Avocado-, Mandel- oder Jojobaöl oder spezielle Baby-Massageöle. Bei den Ölen auf Bio-Qualität achten.

Gezielte Massagen können auch Bauchkrämpfe bei kleinen Babys lindern. Besorgen Sie sich dazu in der Apotheke eine Babyölmischung gegen Blähungen und Koliken: 1 Tropfen Fenchelöl, 1 Tropfen Kreuzkümmelöl und 50 ml süßes Mandelöl mischen lassen.

Vorsicht vor Aromaölen! Niemals pur auf die Babyhaut aufbringen, da es zu roten Flecken und Reizungen führen kann. Aromaöle zuerst an einer Stelle, wie z.B. der Achsel testen und nur verdünnt anwenden.

Tipp UserIn: Weißes Gold Muttermilch

Zur Reinigung und Pflege (Augen, kleinere Wunden, Rötungen,....) von Säuglingen ist Muttermilch wunderbar geeignet! Auch ein hervorragender Badezusatz!

Tipp von Bumble Bee