

Pflegerituale für Babys und Neugeborene



Empfehlungen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse

PENATEN®. Wir schützen, was wir lieben. Jeden Tag. Seit 1904.

Liebe Hebamme,

die erste Zeit mit dem neugeborenen Baby ist für die Eltern sehr aufregend.

Alles ist neu und ungewohnt, und man möchte nichts falsch machen. Geregelte Abläufe können dabei helfen, Ruhe und Routine in den Alltag zu bringen. Denn solche Rituale schenken dem Baby Sicherheit und Geborgenheit – sei es nun beim Baden, bei der Pflege oder dem Zubettbringen.

Sie sind als Expertin die erste Ansprechpartnerin für Eltern.

Wir freuen uns, dass wir Sie mit dieser Broschüre beim Thema Pflegerituale unterstützen können: mit Wissen aus mehr als 115 Jahren Forschung und Erfahrung. Baden, Hautpflege, Pflege des Windelbereichs und Rituale zur Schlafvorbereitung (Babyschlaf) – mit diesen Themen greifen wir vier Bereiche auf, die in der Säuglingspflege für Eltern relevant sind. Alle Informationen in dieser Broschüre sind durch wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien belegt und bieten damit fundierte Unterstützung für Ihre Beratungsarbeit.

Ihr Penaten Professional Forum

Christoph Reif



Ein lebenslanges Band

Die Bindung zwischen Eltern und Kind ist etwas ganz Besonderes: Sobald der kleine Mensch geboren ist, benötigt er Schutz, Wärme und Geborgenheit. Dieses „Bonding“ ist wichtig, denn es stärkt unter anderem das Gefühl der Zusammengehörigkeit und intensiviert die Bindung. Es ist besonders beim Start ins Leben von großer Bedeutung, denn diese Phase bildet die Grundlage dafür, wie ein Kind später mit Gefühlen umgeht. Diese frühkindliche Geborgenheit trägt zudem dazu bei, ein Urvertrauen zu schaffen und gelassen in unbekannte Situationen zu gehen.

Die täglich wachsende emotionale Bindung zwischen Eltern und Säugling lässt sich durch Nähe stärken: durch Lächeln, Kommunizieren und den direkten Hautkontakt. Denn die Haut ist als größtes Sinnesorgan des Menschen auch eines der wahrnehmungsintensivsten. Mit Rezeptoren in der Haut erfassen wir etwa Druck, Temperatur und Vibration: Impulse, die unsere Nerven an das Gehirn weiterleiten. Dort werden Botenstoffe wie Oxytocin ausgeschüttet, das als Liebeshormon gilt. Genau dieses Hormon stärkt auch das Bonding zwischen Eltern und Kind.

Daher ist Hautkontakt zum Baby so wichtig: durch Stillen, Kuscheln – und tägliche Pflegerituale. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie in unserem Ratgeber, der in Zusammenarbeit mit einem wissenschaftlichen Beirat entstanden ist.



Das Babybad

Das erste Bad ihres Babys ist für viele junge Eltern ein emotionales Erlebnis. Jedoch sollten sie damit warten, bis der Nabelschnurrest abgefallen und der Nabel verheilt ist.¹ Baden schadet der zarten Babyhaut nicht, im Gegenteil: Eine Studie der Charité-Universitätsmedizin Berlin zeigt, dass sich zwei- bis dreimaliges Baden pro Woche positiv auf die Hautfeuchtigkeit auswirkt. Daher ist das Baden dem Waschen mit einem Waschlappen vorzuziehen.²

Schritt-für-Schritt-Ratgeber

- **Den Windelbereich vorab reinigen.** So gelangen keine Fäkalreste ins Wasser.
- **Die Temperatur regeln.** Die optimale Raumtemperatur liegt bei 21 bis 24 Grad Celsius. Das Wasser sollte 37 bis 37,5 Grad Celsius warm sein.
- **Milde, flüssige Badezusätze verwenden, die nicht in den Augen brennen.** Sie sind nicht alkalisch und trocknen die Haut nicht aus.³

- **Das Bad rechtzeitig beenden.** Nach fünf bis zehn Minuten das Baby aus der Badewanne nehmen und sanft mit einem Handtuch abtupfen (nicht reiben). Zu langes Baden kann zum Ausschwemmen der Lipide aus der Hornschicht führen und die Haut austrocknen.⁴



**Ultra Sensitiv
Bad & Shampoo**



¹ Garcia Bartels N, Mleczek A, Schink T et al. Influence of bathing or washing on skin barrier function in newborns during the first four weeks of life. *Skin Pharmacol Physio* 2009; 22: 248–57

² Claudia Dachs, Ulla Busmann, Hans F. Merk; Evidenzbasierte Pflege der Säuglingshaut; Thieme Verlag 2016; 17–20

³ Blume-Peytavi U, Lavender T, Jerenowicz D et al. Recommendations from a European roundtable meeting on best practice healthy infant care. *Pediatr Dermatol* (in press)

Die Feuchtigkeitspflege

Eltern eines Neugeborenen sind häufig unsicher, ob ihr Baby Feuchtigkeitspflege braucht. Die Forschung gibt hierzu eine eindeutige Antwort: Der Einsatz von speziell für Babyhaut entwickelten Pflegecremes verbessert die Funktion der Hautschutzbarriere bei Neugeborenen und Säuglingen. Zudem erhöhen diese Cremes den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und verringern den Wasserverlust.⁵

Schritt-für-Schritt-Ratgeber

- **Pflegecremes idealerweise direkt nach dem Baden verwenden.** Das erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut.
- **Pflegecremes dünn auftragen.** Ansonsten könnte sich das Produkt in den Hautfalten ansammeln und ein möglicher okklusiver Effekt die Funktion der natürlichen Hautbarriere beeinflussen.⁶



**Ultra Sensitiv
Pflegelotion**

⁴⁾ Claudia Dachs, Ulla Busmann, Hans F. Merk; Evidenzbasierte Pflege der Säuglingshaut; Thieme Verlag 2016; 14

⁵⁾ Claudia Dachs, Ulla Busmann, Hans F. Merk; Evidenzbasierte Pflege der Säuglingshaut; Thieme Verlag 2016; 21 f.

⁶⁾ Claudia Dachs, Ulla Busmann, Hans F. Merk; Evidenzbasierte Pflege der Säuglingshaut; Thieme Verlag 2016; 22



Der Windelbereich

Reibung, Wärme, Feuchtigkeit und Reizstoffe: Die Haut im Windelbereich ist täglich besonderen Belastungen ausgesetzt und führt nicht selten zu einer Windeldermatitis. Dieser können Eltern jedoch mit sanfter Pflege vorbeugen. Dazu gehören neben regelmäßigem Windelwechseln auch die gründliche Reinigung und ein ausgiebiges Luftbaden.⁷

Klassik Wundschutzcreme



Schritt-für-Schritt-Ratgeber

- **Die Windel so oft wie nötig wechseln**, insbesondere nach dem Stuhlgang. Das hilft, die Hautschädigung durch Urin und Stuhl zu reduzieren.
- **Den Windelbereich mit einem Waschlappen oder einem feuchten Tuch sanft und gründlich reinigen.** Babyöl kann dabei helfen, Fäkalreste vollständig zu entfernen.
- **Die Haut im Windelbereich lediglich trockentupfen**, denn sie ist noch sehr empfindlich. Empfehlenswert ist außerdem, das Baby regelmäßig „unten ohne“ strampeln zu lassen (niemals starken Wärmequellen wie Föhn oder Rotlicht aussetzen).
- **Regelmäßig Wundschutzcreme auftragen.** Sie kann helfen, die Haut im Windelbereich vor Reizstoffen wie Urin und Stuhl zu schützen und so das Risiko für eine Dermatitis zu reduzieren.



⁷ Claudia Dachs, Ulla Busmann, Hans F. Merk; Evidenzbasierte Pflege der Säuglingshaut; Thieme Verlag 2016; 21f

Der Babyschlaf

Erholbarer Schlaf ist unverzichtbar für Menschen jeden Alters. Für Babys ist er besonders wichtig, da er Auswirkungen auf die geistige und körperliche Entwicklung hat. Trotzdem haben bis zu 35 Prozent aller Babys Schwierigkeiten, nachts in den Schlaf zu finden oder durchzuschlafen. Um ihre Entwicklung zu fördern, ist es daher wichtig, sie früh an einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu gewöhnen – zum Beispiel mithilfe fester Rituale.

Schritt-für-Schritt-Ratgeber

- **Die optimale Umgebung schaffen.** Das Kinderzimmer sollte eine angenehm kühle Temperatur haben (16 bis 18 Grad Celsius), um Überwärmung zu vermeiden. Auch ein abgedunkeltes Zimmer kann schlaffördernd wirken. Die sicherste Schlafposition für Babys ist die Rückenlage. Zudem sollte die Umgebung rauchfrei sein.
- **Eine Abendroutine etablieren.** Eltern können ab einem Alter von sechs bis acht Wochen beginnen, ihr Kind an eine Einschlafroutine



Kleine Helfer Gute Nacht Bad



zu gewöhnen. Das Ritual sollte beginnen, wenn das Baby müde, aber nicht übermüdet ist.

- **Für Entspannung sorgen.** Ein warmes Bad mit einem Badezusatz oder auch eine sanfte Babymassage haben eine beruhigende Wirkung. Die Berührungen geben Geborgenheit und stärken die Eltern-Kind-Bindung. Auch Beschäftigungen wie Vorlesen oder Singen helfen dabei, zur Ruhe zu kommen.
- **Rechtzeitig ins Bett bringen.** Ist das Baby schläfrig, sollten Eltern es ins Bett legen – so lernt es, allein einzuschlafen.





WIR SCHÜTZEN, WAS WIR LIEBEN. PENATEN SEIT 1904.



Weitere Informationen und Downloadmaterialien finden Sie unter
www.penaten.de/das-penaten-online-infomaterial

Gerne beraten wir Sie persönlich zum Thema Babypflege und Inhaltsstoffe.

Kostenfreie Hotline: 00800 555 220 00

(montags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr)

Internet: www.penaten.de

E-Mail: info@penaten.de