

Säuglingspflege

Liebe Eltern!

„Hurra, wir haben ein Baby!“ In diesen Jubel mischen sich von Anfang an Sorgen um das Wohlergehen des neuen Familienmitgliedes und viele Fragen über die richtige Pflege. Die häufigsten und wichtigsten Fragen und die daraus resultierenden Empfehlungen habe ich im folgenden für Sie zusammengestellt.

Nabelpflege

Verwenden Sie bitte keine Puder oder Salben. Es genügt, den Nabelschnurrest (er fällt normalerweise bis zum 10. Tag ab) einfach eintrocknen zu lassen. Die bei der Geburt angelegte Nabelklemme belassen Sie bitte. Bei nässendem oder blutendem Nabel sollten Sie Ihr Kind zu uns bringen.

Hautpflege

Grundsätzlich gilt: so wenig Chemie, wie möglich. Es genügt daher in der Regel, die Haut im Windelbereich nur mit einem Tuch und Wasser zu reinigen, ggf. mit einer geringen Spur medizinischer Waschlösung. Fertig imprägnierte Baby-Pflegetücher aus der Box sollten die Ausnahme für unterwegs sein (Achten Sie `mal auf die Liste der chemischen Inhaltsstoffe!). Zum Baden können Sie eine geringe Menge einer speziellen Baby-Badelösung zusetzen, Sie können aber auch Ihr Baby in purem Wasser baden (Manche Frauen schwören auch auf den Zusatz von Muttermilch zum Badewasser). Verwenden Sie möglichst ein Badethermometer, damit das Wasser richtig temperiert ist. Es ist nicht nötig, die Haut im Windelbereich bei jedem Windelwechsel einzucremen oder einzuölen, das fördert eher Hautreizungen und begünstigt Pilzinfektionen. Wenn es allerdings zu einer Pilzinfektion im Windelbereich gekommen ist, ist die Behandlung mit einem Antimykotikum erforderlich.

„Welche Windeln sind die besten?“

Weder aus ärztlicher Sicht, noch aus ökologischer Sicht lässt sich ein eindeutiger Rat geben, ob man Stoffwindeln (selber waschen oder Windelservice) oder Höschenwindeln zum Wegwerfen (Pampers® o.ä.) bevorzugen sollte. Beide Varianten belasten die Umwelt (Abwasser bzw. Müllmenge) und bieten sowohl Vorteile, als auch Nachteile. Diese sollten Sie möglichst selbst bewerten und Ihre Wahl treffen.

Ernährung und Ausscheidungen

Ausführliche Hinweise zur Säuglingsernährung können Sie in der Eltern-Information Nr. 4 nachlesen. Tägliches Wiegen oder gar Wiegen vor/nach jeder Mahlzeit sind überflüssig und verursachen nur Stress. Ihr Kind erhält genug Kalorien, wenn es pro Woche ca. 150g zunimmt, und es hat genug Flüssigkeit, wenn die Windel bei jedem Wechsel feucht ist. Gestillte Säuglinge haben in der Regel gelbliche, leicht süßlich riechende und etwas körnige Stühle. Die Häufigkeit des Stuhlgangs schwankt zwischen mehrmals pro Tag bis einmal pro Woche. Beim Übergang zu Flaschennahrung wird der Stuhlgang meistens fester. Bereitet dies dem Kind Probleme, können Sie durch Zugabe von 1/4 bis 1 Teelöffel Milchzucker pro Flasche Abhilfe schaffen.

Gesundheitsvorsorge

Nutzen Sie bitte die Vorsorgeuntersuchungen lückenlos bis zur J 2, nur so ist gewährleistet, dass eventuelle Störungen in der Entwicklung Ihres Kindes frühzeitig erkannt und nach Möglichkeit therapiert werden. Grundsätzlich empfehle ich Ihnen dringend, die öffentlich empfohlenen Schutzimpfungen für Ihr Kind wahrzunehmen. Nähere Einzelheiten hierzu erfahren Sie in der Eltern-Information Nr. 2 + Nr. 3. Selbstverständlich berate ich Sie auch gerne individuell in allen Impffragen. Zur Vorbeugung gegen Karies sollten Sie ab dem ersten Zahn ihrem Kind mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste die Zähne putzen. Im ersten Lebensjahr wird die Gabe von mit 500 E (Einheiten) Vitamin D zur Vorbeugung gegen Rachitis empfohlen.

Lagerung

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Bauchlage im Schlaf ein erhöhtes Risiko für den „Plötzlichen Kindstod“ darstellt. Legen Sie Ihr Kind daher zum Schlafen nur auf die Seite oder auf den Rücken. Halten Sie die Zeiten, in denen Ihr Baby in einer Wippe oder Auto- bzw. Cosy-Sitz sitzt, möglichst kurz; diese sind aus orthopädischer Sicht bedenklich und behindern die Entwicklung. Stattdessen sollten Sie Ihr Kind häufig auf eine Krabbeldecke legen - im Wachzustand auch möglichst viel in Bauchlage - und mit ihm spielen oder es selbst mit Babyspielzeug spielen lassen, das fördert die motorische und geistige Entwicklung Ihres Kindes. Unbedingt ganz verzichten sollten Sie auf „Gehfrei“ und „Babyschaukel“ wegen der großen Unfallgefahr und der ungünstigen Auswirkungen auf die motorische Entwicklung!

Ein Wort zur Sicherheit

Lassen Sie Ihr Kind nie - auch nicht für einen Augenblick - allein auf dem Wickeltisch liegen, auch wenn es sich vorher noch nie gedreht hat. Achten Sie auf altersgerechtes Spielzeug, d.h. keine zu kleinen Teile, die verschluckt werden können. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind im Krabbelalter nicht an Zigaretten oder -kippen (gefährlicher als frische Zigaretten), giftige oder unbekannte Pflanzen, Medikamente oder sonstige gefährliche Gegenstände gelangen kann. Rechnen Sie immer mit der Neugier und Unberechenbarkeit Ihres Kindes! Und wenn doch einmal etwas passiert: Bewahren Sie kühlen Kopf und holen Sie sich bei Bedarf fachkundigen Rat und Hilfe bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder dem Ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel.: 116 117)