



# Leseprobe

Dr. med. Nikola Klün

## **Ist das normal?**

Fragen zur Gesundheit und Entwicklung von Babys & Kleinkindern. Antworten rund um Kindergesundheit, Kinderkrankheiten und kindliche Entwicklung von der Expertin von **KINDERLEIBUNDSSEELE**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 12. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Kleine Kinder - große Fragen!**

In den ersten drei Jahren mit Baby und Kleinkind stellen sich viele Eltern immer wieder ähnliche Fragen zur Gesundheit und Entwicklung. Erstaunlicherweise sind die Antworten oft gar nicht so leicht zu finden. In der Kinderarztpraxis ist wenig Zeit, im Internet wimmelt es von verwirrenden, teils widersprüchlichen Aussagen und wen fragt man, wenn das Baby ausgerechnet Samstagabend zum ersten Mal hoch fiebert? Neben dieser gibt es viele weitere Fragen, die gerade bei Ersteltern im täglichen Leben auftauchen: Warum schreit mein Baby? Braucht es wirklich alle empfohlenen Impfungen? Wie stärken ich das Immunsystem meines Kindes, damit es nicht ständig krank wird? Wann schläft mein Kind endlich durch? Worauf muss ich beim Kauf der ersten Schuhe achten? Mein Kind sitzt/krabbelt/läuft/spricht immer noch nicht, ist das normal? Mein Kind ist krank, wann muss ich mit ihm zum Arzt? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Dr. Nikola Klün empathisch und auf Augenhöhe in diesem neuen Eltern-Kompass - für selbstbewusste und starke Eltern.



### **Autor**

## **Dr. med. Nikola Klün**

---

Dr. med. Nikola Klün ist Ärztin in der Kindermedizin, Mama von zwei Kindern und betreibt den Blog, Podcast und Instagram-Kanal "KINDERLEIBUNDSEELE". Sie möchte Eltern aufklären und informieren, damit sie selbstbewusst Entscheidungen für die Gesundheit ihrer Kinder

Vorwort..... 12

**DAS GESUNDE KIND.....15**

**PFLEGE ..... 16**

Wie pflege ich die Haut meines Babys richtig? ..... 18

Auf welche Produkte soll man für gute Babypflege setzen?..... 19

Worauf muss ich beim Reinigen der Babyhaut achten?..... 20

Worauf muss ich bei der Pflege im Windelbereich achten? ..... 20

Was muss ich tun, wenn mein Baby einen roten Popo hat? ..... 21

Wie entsteht eine Windeldermatitis und was hilft dagegen? ..... 22

Wann muss ich bei einem roten Popo zum Arzt gehen? ..... 23

Wie pflege ich den Intimbereich bei Mädchen? ..... 23

Wie pflege ich den Intimbereich bei Jungen?..... 24

Mit welchen Hautveränderungen beim Baby muss ich  
nach der Geburt rechnen? ..... 25

Müssen Schuppen am Kopf behandelt werden?..... 26

Hat mein Kind Neurodermitis?..... 27

Wie schütze ich mein Baby unter einem Jahr vor der Sonne? ..... 29

Wie schütze ich mein Kind über einem Jahr vor der Sonne?..... 30

Welche Sonnencreme ist die richtige für mein Kind? ..... 30

Welche Kleidung schützt gut vor der Sonne?..... 32

Braucht mein Kind eine Sonnenbrille? ..... 33

**SELBSTREGULATION ..... 34**

Warum schreit mein Baby? ..... 36

Wie kann ich mein Baby beruhigen?..... 38

Wie unterstütze ich mein Baby bei der Selbstregulation?..... 49  
 Ist mein Kind ein gefühlsstarkes Baby? ..... 50  
 Kann das Schreien meines Babys auf eine Krankheit hinweisen?..... 52  
 Schreit mein Baby, weil es Bauchschmerzen hat, oder  
 leidet es an einer Regulationsstörung? ..... 53  
 Kann ich mein Baby zu sehr verwöhnen? ..... 54  
 Was tun, wenn mein schreiendes Baby mich an die Grenzen bringt? ..... 56  
 Was passiert in der »Trotzphase«? ..... 58  
 Wie kann ich Wutanfälle vermeiden?..... 59  
 Wie verhalte ich mich bei einem Wutanfall? ..... 62

**SCHLAF** ..... 66

Wie schläft mein Baby sicher? ..... 68  
 Darf mein Baby mit ins Familienbett? ..... 69  
 Warum raten Kinderärzte vom Familienbett ab?..... 71  
 Muss mein Baby nachts überwacht werden? ..... 71  
 Warum haben Babys ein anderes Schlafverhalten als Erwachsene?..... 72  
 Wann schläft mein Kind durch? ..... 75  
 Warum schlafen Babys nicht durch und inwieweit kann man als übermüdete  
 Eltern ihr Schlafverhalten beeinflussen? ..... 76  
 Wie kann ich meinem Kind beim Einschlafen helfen? ..... 77  
 Was ist von einem Schlaftraining zu halten? ..... 80  
 Wie kann ich den Schlaf meines Babys ohne Schlaftraining unterstützen?..... 83  
 Darf ich mein Baby wecken? ..... 86  
 Können Kinder Schlafstörungen haben? ..... 87

**ERNÄHRUNG** ..... 88

Wie lange soll ich mein Baby stillen und warum? ..... 90  
 Nach dem Abstillen: Mein Kind trinkt so wenig.  
 Wie viel Flüssigkeit braucht es? ..... 91  
 Darf ich Apfelschorle anbieten, damit mein Kind besser trinkt?..... 92  
 Wie vermeide ich, dass mein Baby oder Kleinkind sich verschluckt? ..... 92

Kann ich mein Baby/Kleinkind vegetarisch oder vegan ernähren? .....	95
Darf mein Baby Gewürze essen? .....	98
Warum wirft mein Kind sein Essen immer auf den Boden und was kann ich dagegen tun? .....	99
Ab wann dürfen Kleinkinder Nüsse essen?.....	101
Was ist von Quetschies zu halten? .....	102
Welche Kindersnacks kann man guten Gewissens geben, von welchen sollte man die Finger lassen?.....	103
Wie bringe ich mein Kleinkind dazu, mehr Gemüse zu essen? .....	104
Mein Kleinkind isst so wenig – was kann ich tun?.....	106
<b>IMMUNSYSTEM</b> .....	110
Warum ist mein Kind ständig krank? .....	112
Wie stärke ich das Immunsystem meines Kindes? .....	113
Bekommt mein Kind alle notwendigen Vitamine? .....	115
Wann sollte ich meinem Kind Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel geben?.....	117
<b>IMPFUNGEN</b> .....	120
Warum wird mit den Impfungen so früh begonnen? .....	122
Wie wirken Impfungen?.....	124
Braucht mein Baby alle empfohlenen Impfungen?.....	125
Müssen die Impfabstände nach den STIKO-Empfehlungen strikt eingehalten werden?.....	127
Warum impft man gleichzeitig gegen mehrere Erkrankungen? .....	128
Mit welchen Nebenwirkungen muss ich nach einer Impfung rechnen? .....	128
Sind Impfungen gefährlich? .....	130
Ist es nicht besser, mein Kind die Kinderkrankheiten so wie früher durchmachen zu lassen? .....	132
Kann mein Kind trotz Impfung erkranken?.....	133
Wie begleite ich mein Kind gut durch eine Impfung? .....	134

<b>ZAHNGESUNDHEIT</b> .....	138
Ab wann muss ich bei meinem Baby mit der Zahnpflege beginnen?.....	140
Wie vermeide ich Karies? .....	140
Benötigt mein Baby Fluorid?.....	141
Kann Fluorid schädlich sein?.....	143
Soll ich für mein Kind eine manuelle oder eine elektrische Zahnbürste verwenden? .....	144
Was kann ich tun, wenn sich mein Kind die Zähne nicht putzen lässt? .....	144
Wie problematisch ist der Schnuller für die Zahngesundheit? .....	145
Woran merke ich, dass mein Kind zahlt? .....	148
Bei Erwachsenen ist das Zähneknirschen häufig ein Zeichen von Stress. Ist das bei Kindern genauso? .....	150
<b>MOTORISCHE ENTWICKLUNG</b> .....	152
Was braucht mein Baby für die motorische Entwicklung in den ersten vier Lebenswochen?.....	154
Ist eine schnelle motorische Entwicklung besser als eine langsame?.....	155
Wie kann ich mein Baby in der motorischen Entwicklung unterstützen?.....	156
Mein Baby dreht sich nur zu einer Seite, muss ich eingreifen? .....	158
Muss ich mein Baby auf den Bauch legen? Falls ja, wann und wie oft?.....	158
Welches Spielzeug braucht mein Baby in den ersten Monaten? .....	159
Was muss ich beachten, wenn mein Kind mobiler wird? .....	159
Wie lernt mein Baby das Robben?.....	160
Darf ich mein Kind hinsetzen, wenn es noch nicht selbstständig sitzen kann? .....	160
Wie kann ich mein Kind beim Laufenlernen unterstützen?.....	161
Ab wann braucht mein Baby Schuhe? .....	162
Wann ist der Gang meines Kindes auffällig? .....	164
Wie kann ich mein Kind im zweiten Lebensjahr motorisch fördern?.....	164
Was kann ich vermeiden, um die motorische Entwicklung meines Kindes nicht zu behindern?.....	165

Was kann ich tun, wenn mein Baby vor dem nächsten Entwicklungsschritt quengelt? .....	167
Ist mein Kind bewegungsfaul? .....	167
<b>SPRACHENTWICKLUNG</b> .....	168
Wann beginnen Kinder normalerweise zu sprechen? .....	170
Wie unterstütze ich mein Kind in der sprachlichen Entwicklung? .....	171
Was sollte ich bei der Begleitung der Sprachentwicklung vermeiden? .....	173
Wie kann ich mit meinem Kind richtig lesen?.....	173
Welche Sprachauffälligkeiten sollten mich bei meinem Kind in die Kinderarztpraxis führen? .....	174
Ist verzögerter Spracherwerb auch dann ein Problem, wenn mein Kind Sprache versteht? .....	175
Wie finde ich heraus, ob die Sprachentwicklung bei meinem Kind nur verzögert ist oder ob eine echte Störung vorliegt?.....	177
Trage ich die Schuld an der Sprachentwicklungsverzögerung meines Kindes? .....	177
Ab wann sind Aussprachestörungen ein Problem?.....	177
<b>TROCKEN WERDEN</b> .....	180
Ist Töpfchenttraining sinnvoll?.....	182
Wie und wann werden Kinder trocken? .....	183
Welche Vorteile bietet es, auf eine Windel zu verzichten? .....	184
Für welche Windel soll ich mich entscheiden?.....	186
Wie kann ich mein Kind beim Trockenwerden unterstützen? .....	188
Wann sollte mein Kind keine Windel mehr brauchen?.....	189
Warum passieren »Toilettenunfälle«? .....	190
Wie ist es möglich, dass der Toilettengang tagsüber so gut klappt und nachts nicht? .....	192
Ab wann muss ich beim Einnässen kinderärztlichen Rat einholen? .....	192

<b>WACHSTUM</b> .....	196
Gibt es Wachstumsschübe? .....	198
Wie kann ich herausfinden, wie groß mein Kind wird? .....	198
Wie funktionieren die Wachstumstabellen? .....	200
Wie bemerkt man eine Wachstumsstörung?.....	201
Wie lassen sich Wachstumsschmerzen behandeln? .....	202

<b>DAS KRANKE KIND</b> .....	205
------------------------------	-----

<b>MEDIKAMENTE UND HÄUSLICHE ERSTVERSORGUNG</b> .....	206
Wie nehme ich meinem Kind die Angst vor Medikamenten?.....	208
Wie verabreiche ich am besten flüssige Medikamente? .....	209
Wie verabreiche ich am besten ein Zäpfchen?.....	210
Wie gebe ich am besten Augentropfen? .....	211
Wie gebe ich am besten Nasenspray oder Nasentropfen?.....	211
Wie verabreiche ich am besten Ohrentropfen?.....	213
Was sollte sich in meiner Haus- und Reiseapotheke befinden? .....	213
Was gehört zusätzlich in die Reiseapotheke? .....	217
Ist es sinnvoll, eine eigene Kinder-Hausapotheke zu führen?.....	218
Wie muss ich meine Medikamente aufbewahren und wann sollte ich sie entsorgen?.....	219

<b>SCHMERZEN BEI KINDERN</b> .....	220
Wie viele Schmerzen kann mein Neugeborenes spüren?.....	222
Wie kann man Schmerzen beim Impfen lindern?.....	222
Wie erkenne ich Schmerzen bei meinem Kind?.....	224
Wann muss ich bei meinem Kind Schmerzen behandeln?.....	225
Wie kann ich meinem Kind helfen, mit Schmerzen umzugehen?.....	228



<b>FIEBER</b> .....	230
Welche Ursachen kann Fieber haben? .....	232
Wie messe ich am besten Fieber? .....	232
Wie gefährlich ist Fieber? .....	234
Wie soll ich mich bei Fieber verhalten?.....	234
Wann muss ich mit meinem fiebernden Kind zum Arzt? .....	236
Braucht mein fieberndes Kind ein Antibiotikum? .....	237
Wann gebe ich bei Fieber Paracetamol und wann Ibuprofen?.....	238
Was ist ein Fieberkrampf und wie entsteht er?.....	238
Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit eines weiteren Fieberkrampfs?.....	240
Muss ich wegen des Fieberkrampftrisikos schneller Fieber senken?.....	241
Wie verhalte ich mich während eines Fieberkrampfs richtig?.....	241
<b>ERKÄLTUNG, ERBRECHEN, AUSSCHLAG &amp; CO.</b> .....	242
<b>HUSTEN</b> .....	244
Wann soll ich mit meinem hustenden Kind zum Arzt gehen? .....	244
Wie kann ich mein hustendes Kind unterstützen?.....	246
Ab wann spricht man von einer Bronchitis? .....	247
Warum muss mein Kind mit Salbutamol inhalieren? .....	248
Was ist bei einem Pseudokrapp zu tun?.....	248
Wie erkenne ich eine RSV-Infektion?.....	250
<b>KRANKHEITEN DES MAGEN-DARM-TRAKTS</b> .....	251
Warum erbricht sich mein Kind? .....	251
Wie behandle ich Erbrechen bei meinem Kind? .....	252
Warum hat mein Kind Durchfall? .....	254
Wie behandle ich Durchfälle bei meinem Kind?.....	254
Wann ist die Gabe von Medikamenten gegen Brechdurchfall sinnvoll?.....	256
Wie erkenne ich, dass mein Kind dehydriert?.....	257
Wie erkenne ich eine Verstopfung?.....	257
Was kann bei meinem Kind zu einer Verstopfung führen?.....	257
Wie kann ich eine Verstopfung behandeln?.....	258

OHRENSCHMERZEN.....	260
Wie wird eine Mittelohrentzündung behandelt?.....	260
Wie kann ich mein Kind bei Ohrenschmerzen unterstützen?.....	261
HALSSCHMERZEN.....	262
Wann muss ich an eine Mund- oder Halserkrankung denken? .....	262
Was hilft bei Halsschmerzen?.....	262
Wann muss ich mit Halsschmerzen zum Kinderarzt? .....	263
Wann müssen bei Halsschmerzen Antibiotika eingesetzt werden?.....	263
HAUTAUSCHLÄGE .....	263
Welches Hautbild sollte mich zum Kinderarzt führen?.....	263
Was ist die Hand-Fuß-Mund-Krankheit?.....	266
Steckt hinter der Nesselsucht immer eine Allergie?.....	267
Ausblick.....	268
Quellen für interessierte Weiterleser .....	270
Register.....	283
Impressum .....	288

# VORWORT

In den ersten Lebensjahren der Kinder stellen wir Eltern uns Tausende Fragen. Als Ärztin bin ich auch beruflich täglich mit ihnen konfrontiert und war mir über lange Zeit sicher, Antworten auf sie alle zu haben. Als ich Mutter wurde, musste ich realisieren, dass auch mir Antworten fehlten, und die unterschiedliche Entwicklung meiner beiden Kinder tat ihr Übriges, um mich noch stärker zu verunsichern. Ich fragte mich, ob ich etwas falsch machte, weil mein Sohn in den ersten vier Monaten viel schrie, und so wälzte ich sämtliche Ratgeber nach passenden Beruhigungsstrategien für ihn. Seine Autonomiephase bringt mich auch heute noch manchmal an meine Grenzen, hat mir aber auch dabei geholfen, meine persönlichen Triggerpunkte kennenzulernen. Meine Tochter wiederum lässt in mir völlig andere Fragen entstehen, wie zum Beispiel: Ist es normal, dass ein Kind in seinem ersten Lebensjahr so viel getragen werden will, dass die Füße kaum den Boden berühren? Warum schläft sie noch nicht besser – soll ich sie lieber ins eigene Bettchen legen, anstatt sie im Elternbett schlafen zu lassen, oder muss sie abgestillt werden?

Es liegt in meiner Natur, für aufkommende Probleme in meinem Leben Lösungen zu finden. Dabei bin ich familiär und beruflich davon geprägt, die Antworten in der Wissenschaft zu suchen. Für manche Fragestellungen investierte ich Wochen an Recherchearbeit und fühlte mich anschließend selbstsicherer im Umgang mit meinen Kindern. Durch meine Recherche wusste ich, dass ich meinem Kind das Beste anbieten konnte und wahrhaftig nach bestem Wissen und Gewissen handelte. Ich war deswegen nicht nur selbstsicherer in meinem Verhalten, ich nahm auch in Bezug auf das Verhalten meiner Kinder eine andere Perspektive ein. Anstatt sorgenvoll und überfordert zu sein, beobachtete ich sie mit einer gewissen Neugierde. Ich begriff, dass mein angelesenes Wissen zu meiner Entspannung beiträgt. Mein Mann brachte mich eines Tages darauf, dieses Wissen mit anderen Familien zu teilen, denn er war sich sicher, dass ich nicht die Einzige bin, die Antworten sucht. So startete ich zaghaft über einen ersten Post bei Instagram mit der Aufklärung der Eltern und drei Jahre, unzählige Posts, Artikel sowie Podcastfolgen später darf ich nun das Vorwort für mein erstes Buch schreiben.

Im ersten Teil widme ich mich der gesunden kindlichen Entwicklung. Zwischen den U-Untersuchungen können Monate vergehen, in denen du genau wie ich wöchentlich mit neuen Fragen konfrontiert wirst, wie: Trinkt mein Kind ausreichend Wasser? Wann braucht es seine ersten Schuhe? Wie begleite ich mein Kind in den Schlaf? Du wirst feststellen, dass so viele Fragen aufkommen, wie sie im Rahmen eines Kinderarztbesuchs kaum beantwortet werden können.

Als mein Sohn im Alter von vier Monaten das erste Mal mit Fieber und Husten krank wurde, war das für mich ein Erweckungsmoment. Ich war fast panisch, vor meinem inneren Auge lief eine Reihe bedrohlicher Verdachtsdiagnosen ab und die Verantwortung als Ärztin und Mama nahm mir die Luft. Um vier Uhr früh packte ich das fiebernde Baby mit meinem Mann ins Auto und wir düsten in meine alte Kinderklinik. Nachdem ich dort die Sauerstoffsättigung gemessen und einen RSV-Test gemacht hatte, konnte ich etwas beruhigter wieder nach Hause fahren. Nie hätte ich gedacht, dass mein Alarmmodus derart anspringen würde, war ich doch aus meiner Arbeit in der Klinik fiebernde Kinder gewohnt. Ich realisierte: Sobald es um unsere Kinder geht, steht rationales Handeln nicht immer an erster Stelle und wir wollen schnellstmöglich Sicherheit und Antworten auf die Fragen, die solche Situationen aufwerfen.

Im zweiten Teil dieses Buches wirst du lernen zu unterscheiden, welche Symptome bei einem kranken Kind normal sind und wann deine Alarmglocken angehen sollten. Wir besprechen, woher die Symptome deines Kindes stammen, wie du sie behandelst und wann der Kinderarzt dich bei der Behandlung unterstützen sollte.

Kinder brauchen für die Bewältigung der kleinen und großen Herausforderungen ihres jungen Lebens selbstbewusste und starke Eltern, die ihnen Halt geben und an die sie sich anlehnen können. Ich möchte in den folgenden Kapiteln einen Raum schaffen, wo du mit deinen Sorgen verstanden wirst und Antworten auf deine Fragen findest, seien sie auch noch so alltäglich. Meine Antworten sind für alle Eltern gedacht, die es etwas genauer wissen möchten und die sich mit ihren Fragen in der Kinderarztpraxis und im Internet allein gelassen fühlen. Die Antworten beleuchten die Dinge aus einer wissenschaftlichen und gleichzeitig praxisorientierten Perspektive, können den guten Ratschlag der erfahrenen Oma einer Großfamilie ersetzen und dir ein Gefühl davon vermitteln, wie breit das gesunde Spektrum der kindlichen Entwicklung ist.

Der Spruch »Entspannte Eltern, entspannte Kinder« mag vor allem für diejenigen nicht stimmig erscheinen, die mit etwas temperamentvolleren Kindern beschenkt wurden. Aber oft schon habe ich erlebt, dass aufgeklärte und wissende Eltern zur Entspannung herausfordernder Situationen mit Kindern wesentlich beitragen können.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch meist die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

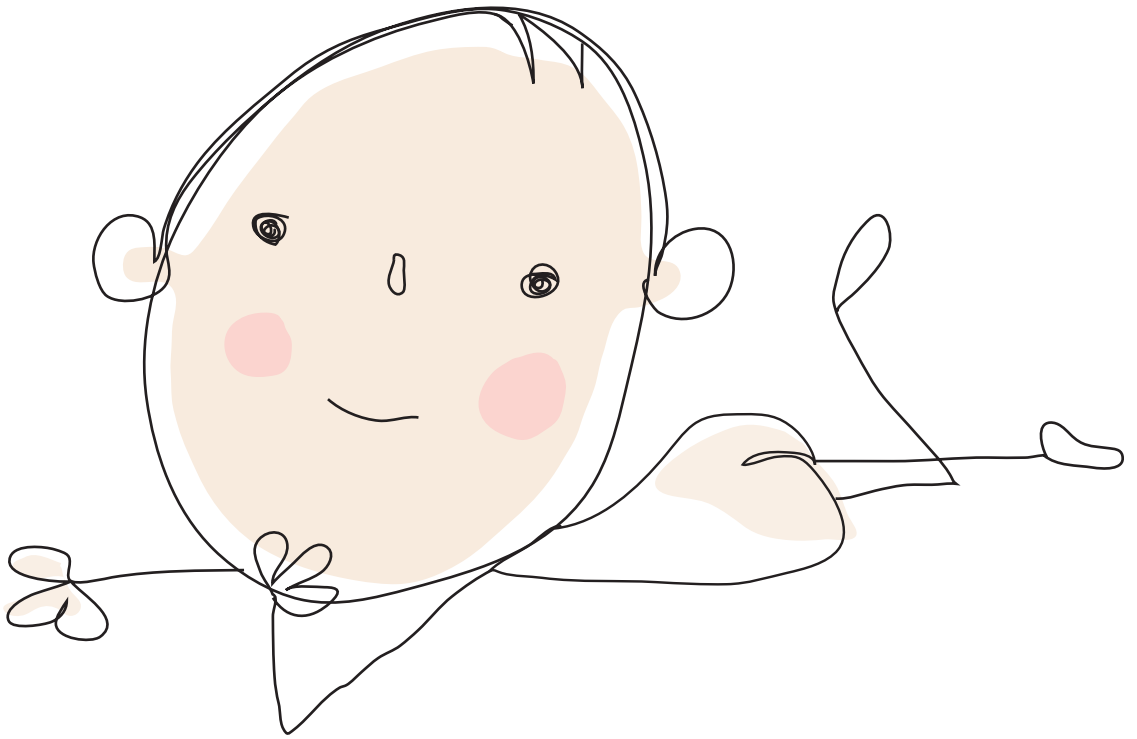




# DAS GESUNDE KIND

»Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.« Diesen Spruch hört man im Rahmen der Kinderfacharztausbildung gefühlt täglich und bemerkt schnell, wie wahr er ist. Ihr Körper ist in Entwicklung und Wachstum, sie verändern sich über Nacht, lernen ständig dazu, beherrschen plötzlich neue Fähigkeiten und überraschen uns durch ihre Entwicklungssprünge. Dabei ist die Bandbreite der Entwicklung so unterschiedlich und individuell, dass wir Eltern uns ständig fragen, ob alles »normal« verläuft – entwickelt sich unser Kind schnell genug, beherrscht es alle notwendigen Fähigkeiten und sind alle Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung erfüllt? In diesem ersten

Teil des Buchs möchte ich dich damit überraschen, wie unterschiedlich die Entwicklung sein kann und darf. Ich möchte dich mit dem richtigen Wissen ermutigen, alle Fortschritte entspannt und neugierig zu beobachten und deinem Kind dabei den perfekten Rahmen für Wachstum und Entwicklung zu bieten.



PFLEGE

Die weiche Babyhaut ist etwas ganz Besonderes. Das merken wir, wenn wir sie streicheln, riechen und pflegen. Sie fasziniert uns, weil sie so viel zarter ist als Erwachsenenhaut und uns zeigt, wie verletzlich Babys sind. Ihre Haut als ihr größtes Sinnesorgan dient nicht nur dem Schutz sowie der Wärme- und Wasserregulierung, sondern sie stellt den Kontakt zur Außenwelt der Kleinen her – von der ersten Minute an können sie hierüber ihre Umwelt wahrnehmen. Sie profitieren von liebevollen Berührungen sehr, lernen dadurch sich selbst und ihre Körpergrenzen kennen.

Die Haut der Babys unterscheidet sich darüber hinaus in vielen physiologischen Merkmalen von der Erwachsener. Ihre Funktionalität baut sich nach und nach auf und erst in der Pubertät ist sie ähnlich widerstandsfähig wie unsere. Babyhaut ist drei- bis fünfmal dünner und hat vor allem eine viel feinere Hornschicht, was bedeutet, dass sie leichter Flüssigkeit verliert. Die Tatsache, dass die Hautoberfläche von Babys im Vergleich zum geringen Körpergewicht relativ groß ist, macht sie für Wasserverlust sensibler. Ihre Talgdrüsen produzieren weniger Lipide, was heißt, dass der Säureschutzmantel der Haut schlechter ausgeprägt ist. Auch hat sich noch kaum Melanin gebildet – die UV-Strahlung kann deutlich ungebremster eindringen. Das Unterhautfettgebe ist noch nicht entwickelt, was Babys deutlich kälteempfindlicher macht und ihnen Probleme dabei bereitet, die Körpertemperatur zu halten.

All diese Eigenheiten machen Babyhaut besonders empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen. Auch Krankheitserreger, zum Beispiel im Windelbereich, können leichter eindringen und Infektionen, wie beispielsweise eine Windeldermatitis, verursachen. Wegen ihrer Empfindlichkeit solltest du zudem genau überlegen, womit du die Haut deines Babys in Kontakt kommen lässt. Instinktiv wirst du zu weicher Kleidung greifen und bei der Wahl von Hautpflegeprodukten vorsichtig sein.



## Wie pflege ich die Haut meines Babys richtig?

Interessanterweise kommt das Baby mit seiner ganz eigenen Schutzpflege, der sogenannten Käseschmiere, auf die Welt. Im Fruchtwasser des Mutterleibs schützt sie vor Austrocknung. Während der Geburt wirkt die Käseschmiere als Abwehrschild gegen bakterielle Infektionen, und in den ersten Lebensstunden verhindert sie ein Auskühlen des Babys.

Nach der Geburt bist du anstelle der Käseschmiere für die Pflege der empfindlichen Babyhaut zuständig – deren natürliche Barrierefunktion ist noch nicht vollständig ausgebildet und sie ist gegenüber Reizen wie Wasserverlust oder Mikroorganismen sensibler. Deswegen braucht sie deine besondere Aufmerksamkeit und Pflege.

Zwei Drittel aller Babys haben eine trockene Haut. Deswegen leiden sie nicht zwangsläufig an Neurodermitis (s. S. 27 f.). Aber sie leiden unter den äußeren Reizen, die auf ihre Haut einwirken, und an ihrer noch nicht ausgeprägten Fähigkeit, die Feuchtigkeit zu binden. Wenn die Haut deines Babys trocken wird, solltest du zum einen Stressfaktoren vermindern und zum anderen zur richtigen Pflege greifen. Äußere Reize, die die Haut deines Babys strapazieren, können sein: Kälte, Wärme, Wind, UV-Strahlung, Heizungsluft oder Stoffe, die sie reizen. Trotzdem solltest du mit deinem Baby regelmäßig an die frische Luft gehen. Hier schützt du seine Haut mit Wind-und-Wetter-Creme, Sonnenschutz (s. S. 29 ff.) oder entsprechender Kleidung so gut wie möglich.

Manchmal sind aber auch wir Eltern diejenigen, die mit gut gemeinten Pflegemaßnahmen die Haut der Babys angreifen – mit dem Verzicht auf Duftstoffe in Pflegeprodukten und Waschmitteln oder mit vorsichtigem Trockentupfen statt -rubbeln im Windelbereich können wir einen guten Beitrag zur gesunden Babyhaut leisten.

So, wie du sicher deine eigene Pflegeroutine für morgens und abends entwickelt hast, kannst du auch die Pflege deines Babys in die tägliche Routine einbinden. Dabei musst du dich nicht mit einem Arsenal an bunten Babyprodukten eindecken. Die Babyhaut kann vor allem dann überpflegt werden, wenn sie mit den falschen oder zu vielen Inhaltsstoffen in Kontakt kommt (mehr dazu in der nächsten Frage). Ganz nach dem Motto »Weniger ist mehr« kann mit einer passenden Creme die Barrierefunktion der Haut und ihre Wasserbindungsfähigkeit unterstützt werden. Oft werde ich nach DEM Produkttyp gefragt. Es gibt nicht DIE richtige Creme für alle Kinder. Je nach Jahreszeit oder Hautbeschaffenheit kann das optimale Produkt variieren. Zum Beispiel sollte im Sommer der Wasseranteil einer Creme, im Winter jedoch ihr Fettanteil höher sein.

Durch gute Pflege können Babys von Eltern mit Neurodermitis eine bessere Ausgangslage für die Haut entwickeln und damit das Auftreten späterer Komplikationen verhindern. Deswegen sollte die Babyhaut ab der zweiten bis dritten Lebenswoche zweimal wöchentlich dünn eingecremt werden, auf jeden Fall nach dem Baden.



## MEINE MAMA-TRICKKISTE

Ich habe nur sehr wenige Produkte für meine Babys verwendet: Eine Wundschutzcreme, eine Pflegelotion, gelegentlich Öl für den Windelbereich und je nach Witterung Wind-und-Wetter- oder Sonnenschutzcreme waren ausreichend.

### Auf welche Produkte soll man für gute Babypflege setzen?

Ein tolles Produkt für die empfindliche Babyhaut ist bei kaltem Wetter Wind-und-Wetter-Creme. Ihre Anwendung macht allerdings nur dann Sinn, wenn sie nicht auf Wasserbasis hergestellt wurde. Denn dann führt sie zu Verdunstungskälte und könnte schlimmstenfalls Erfrierungen verursachen. Bei der Wahl der richtigen Creme solltest du darauf achten, dass es sich um eine Fettcreme auf Basis von Ölen und Fetten handelt. Eine Wind-und-Wetter-Creme sollte bei kalten Temperaturen (ab drei Grad Celsius) täglich angewendet werden, um die empfindliche Babyhaut zu schützen.

Die bekannte Hautärztin Dr. Yael Adler hat einen Bestseller über die Haut und ihre passende Pflege geschrieben. In diesem Buch warnt sie unter anderem vor der Verwendung von Babyölen, denn sie lösen das natürliche Fett aus der Haut heraus. Deren Verwendung ist laut der Dermatologin Körperverletzung. Der gut gemeinte Hebamentipp, Speiseöl zu verwenden, macht dermatologisch ebenso wenig Sinn. Olivenöl trocknet die Haut eher aus und kann Kontaktallergien verursachen.

Sollte die Haut deines Babys trocken wirken, sind Pflegecremes mit möglichst wenig Duft- und Konservierungsstoffen das Mittel der Wahl, angepasst an Hautzustand und Jahreszeit. Bei trockener Haut und in der kalten Jahreszeit ist ein höherer Fett- und niedrigerer Wasseranteil sinnvoll, im Sommer kann auf Produkte mit erhöhtem Wasseranteil zurückgegriffen werden.

Auf die Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten zu achten, solltest du dir generell angewöhnen. Günstige Inhaltsstoffe auf Erdölbasis wie Paraffin oder MOAH (Mineral Oil Aromatic Hydrocarbons) stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Greife daher lieber zu welchen, die hochwertige Pflanzenöle verwenden. Pflegeprodukte, die auf Basis von Paraffinöl (Erdöl) hergestellt werden, setzen sich wie eine Schicht auf die Haut, dagegen dringen solche, die auf Pflanzenbasis, zum Beispiel mit Sheabutter, hergestellt sind, auch in die tiefen Hautschichten ein.

## Worauf muss ich beim Reinigen der Babyhaut achten?

Die tägliche Wasch- und Pflegeroutine kann die Haut deines Babys bei falscher Produktwahl massiv angreifen. Der natürliche Säureschutzmantel der Haut liegt im leicht sauren Bereich zwischen 4,8 und 5,3. Hier funktionieren auch die guten Hautbakterien als Teil unserer Immunabwehr optimal. Seifen haben einen alkalischen pH-Wert von 8 bis 11, töten dadurch die guten Bakterien auf der Hautoberfläche ab und können den noch empfindlichen Säureschutzmantel deines Kindes zerstören. Meistens reicht lauwarmes Wasser aus, um dein Baby zu reinigen. Sollten doch hartnäckige Verschmutzungen zu entfernen sein, kann man besser auf Syndets, also synthetische Detergenzien mit saurerem pH-Wert zurückgreifen. Aber auch diese Produkte sind nicht zum täglichen Gebrauch geeignet. Obwohl sie schonender sind, entfernen sie den wertvollen Fettfilm auf der Haut deines Babys.



Seifen zerstören den Säureschutzmantel der Haut, Hautkrankheiten scheinen mit einer instabilen Hautbarriere zusammenzuhängen.

## Worauf muss ich bei der Pflege im Windelbereich achten?

Um das Risiko eines roten Popos (s. S. 23) oder einer Windeldermatitis (s. S. 22 f.) so gering wie möglich zu halten, sollte der Windelbereich besonders gut gepflegt werden. Dazu gehört das regelmäßige Windelwechseln alle drei bis vier Stunden. Die Haut sollte trocken und sauber sein. Am schonendsten ist es, sie trocken zu tupfen. Gut ist, regelmäßig Luft an die zarte Haut im Windelbereich zu lassen – Babys lieben es, nackt zu strampeln.

Der Windelbereich kann entweder mit Wasser mithilfe von Watte pads beziehungsweise Waschlappen oder mit Feuchttüchern gereinigt werden. Letztere wirken mittlerweile auf Wasserbasis und können bedenkenlos verwendet werden, wenn ihnen keine Reizstoffe – wie Alkohol, Duftstoffe, ätherische Öle, Seife und aggressive Tenside wie Natriumlaurylsulfat – hinzugefügt wurden. Der Einsatz von Konservierungsmitteln ist bei Feuchttüchern dagegen notwendig, um ein Bakterienwachstum zu vermeiden. Ist die Haut schon gereizt und möchte man sie deswegen vor Urin oder Stuhl schützen, ist das Auftragen einer Wundschutzcreme sinnvoll. Sie sollte frei von Duftstoffen und potenziell allergieauslösenden Substanzen sein. In einer guten Wundschutzcreme werden die Wirkstoffe Panthenol und Zinkoxid verwendet.

Bei zinkhaltigen Wundschutzcremes ist zu beachten, dass diese dazu neigen, die Haut zu verschließen. Dadurch kann eine Irritation entstehen und die Windel kann

Feuchtigkeit möglicherweise schlechter absorbieren. Deswegen sollten Wundschutzcremes kein Bestandteil der täglichen Windelroutine sein.



**Achtung:** Der Begriff sensitiv ist nicht geschützt und auch sensitive Produkte können Duftstoffe beinhalten.

## Was muss ich tun, wenn mein Baby einen roten Popo hat?

Das A und O ist die frühzeitige Behandlung eines roten Babypopos, denn eine Windel dermatitis (s. S. 22 f.) kann sich innerhalb von Stunden entwickeln. Zu deren Beginn zeigen sich aufgeweichte, gerötete Stellen im Po- und Genitalbereich. Im weiteren Verlauf kommen offene Stellen, Pickelchen und Pusteln dazu, die von den Babys als unangenehm empfunden werden, jucken oder brennen. Bei einem bakteriellen Befall zeigen sich nässende und eitrig Wunden.

### DAS ABCD BEI ROTEM BABYPOPO

**A für Air:** Die beste Windel ist keine Windel, sondern Luft am Popo, ansonsten alle drei bis vier Stunden die Windel wechseln.

**B für Barrier:** Zinkpaste und/oder Dexpanthenol als Barriere zwischen Haut und Windel, bei Pilzbefall müssen Miconazol oder Nystatin eingesetzt werden.

**C für Cleansing:** Reinigung mit Wasser oder Wasser und Öl ist unerlässlich.

**D für Diaper:** Auch für alle Stoffwindelfans: Bei Windel dermatitis lieber auf Windeln mit absorbierendem Gel zurückgreifen (geringere Feuchtigkeit und Reibung).

### No-Gos im Windelbereich

- **TALKUMHALTIGER BABYPUDER** kann leicht in die Atemwege des Babys geraten. Das Einatmen von Puder oder anderen Hausmitteln wie Stärkepolver kann zu Belüftungsschäden, Lungenentzündungen und in seltenen Fällen zu Lungenschäden führen. Babypuder verklumpt außerdem im Windelbereich und kann dort die Haut eher schädigen, als sie zu heilen. Heutzutage sind die Windeln so saugstark, dass der Einsatz von Puder nicht mehr nötig ist.
- **SCHMERZSALBEN**, die für Erwachsene zugelassen sind, sollten auf keinen Fall auf entzündeten Babypopos verwendet werden.

## Wie entsteht eine Windeldermatitis und was hilft dagegen?

Babyhaut ist weniger dick und lockerer strukturiert als die von Erwachsenen. Die Pflege der Haut im Windelbereich ist besonders wichtig – hier liegt der pH-Wert höher, was diese Zone besonders empfindlich für äußere Reize macht. Gleichzeitig ist der Windelbereich besonderen Belastungen ausgesetzt. Nicht verwunderlich also, dass ungefähr die Hälfte aller Babys mindestens einmal eine Windeldermatitis, also eine Entzündung der Haut im Windelbereich entwickelt. Die häufigsten Gründe dafür sind Feuchte und Reibung. Das abgeschlossene, feuchte Milieu unter der Windel begünstigt die Vermehrung von Bakterien, der basische Urin beeinträchtigt den Säureschutz der Haut und aktiviert Enzyme aus dem Stuhl, die die Haut angreifen.

Der Altersgipfel für eine Windeldermatitis liegt zwischen neun und zwölf Monaten. Typische Zeitpunkte sind außerdem der Start zur Aufnahme fester Nahrung, während einer Erkältung, der Einnahme von Antibiotika oder bei Durchfall. Viele Eltern vermuten bei Auftreten einer Dermatitis eine Allergie gegenüber dem Windelmaterial und fangen an, verschiedene Marken auszuprobieren. Eine Allergie gegenüber den Windeln ist jedoch eher selten. Häufiger sind Unverträglichkeiten gegenüber den Reinigungsprodukten die Ursache. Auch eine falsche Pflege (s. S. 21) kann die Haut im Windelbereich empfindlicher machen und damit das Entstehen einer Dermatitis begünstigen.

### WAS IST EIN WINDELSOOR?

Man unterscheidet eine Windeldermatitis von einem Windelsoor. Die Dermatitis beschreibt die Entzündung der Haut, von einem Soor spricht man, wenn sich auf die entzündete Haut ein Pilz setzt. Den Soor erkennen Kinderärztin oder -arzt daran, dass sich zu der geröteten Haut schuppige Stellen und kleine Pusteln bilden, die Leisten sind beim Windelsoor oft nicht mehr ausgespart. Angrenzend zum Ausschlag können sich sogenannte Satellitenpusteln bilden.

Sowohl Muttermilch als auch schwarzer Tee können bei einer Windeldermatitis gut helfen. Muttermilch wirkt antientzündlich und kann bei leichter Rötung auf die geröteten Stellen getupft werden. Bei ausgeprägter Rötung hilft Zinkpaste besser als Muttermilch. Schwarzer Tee enthält Gerbstoffe und wirkt deswegen entzündungshemmend. Zwei Beutel Schwarztee 20 Minuten ziehen lassen, anschließend mit Mullkompressen

aufsaugen und damit den entzündeten Popo abtupfen. Von Heilwolle möchte ich im Windelbereich abraten. Schafwolle kann entzündete und trockene Haut irritieren und Kontaktallergien auslösen.

## Wann muss ich bei einem roten Popo zum Arzt gehen?

Normalerweise ist ein roter Popo zu Hause gut behandelbar. Allerdings kann es Wochen dauern, bis die Haut vollständig geheilt ist. Eine langsame Heilung ist normal, wichtig ist jedoch, dass eine stetige Verbesserung zu sehen ist. Verschlechtert sich der rote Popo trotz der Pflege mit den oben genannten Tipps (s. S. 20 f.), kann eine Pilzinfektion die Ursache sein und du solltest dein Kind in der Kinderarztpraxis vorstellen.

Außerdem gehst du besser zur Kinderärztin oder zum Kinderarzt, wenn

- dein Kind in Zusammenhang mit einer Windeldermatitis Fieber entwickelt,
- sich offene oder sogar blutende Stellen zeigen,
- dein Kind nicht linderbare Schmerzen zeigt,
- es sehr krank wirkt.

## Wie pflege ich den Intimbereich bei Mädchen?

Die Pflege des Intimbereichs beginnt mit der Auswahl der kindgerechten Toilette. Bei zu großen Toilettensitzen und wenn die Kinder mit ihren Füßen den Boden nicht berühren können, hängt der Popo durch. Das hat den Effekt, dass der Urin zwischen die Schamlippen zurückläuft und so Infektionen verursachen kann. Wenn du als Elternteil dein Mädchen säuberst, solltest du von vorne nach hinten putzen. So kannst du verhindern, dass Darmbakterien den kurzen Weg Richtung Blase finden. Die großen Schamlippen kannst du mit einem Waschlappen reinigen. Wenn Stuhlreste zwischen den kleinen, also den inneren Schamlippen kleben, können auch diese mit einem Waschlappen entfernt werden oder du säuberst sie vorsichtig unter einem lauwarmen Wasserstrahl. Die Vagina reinigt sich von selbst und muss von dir nicht gesäubert werden.

Bis zu fünf Prozent aller Mädchen haben einmal im Leben eine Schamlippenverklebung, das geschieht gerne im Alter zwischen zwei und vier Jahren. Dabei verschließt eine kleine Membran die Vulva. Die häufigste Ursache der Verklebung ist eine übertriebene oder mangelnde Hygiene. Zu viel Seife, Schaumbäder oder andere Pflegeprodukte zerstören das empfindliche Milieu. Andere häufige Ursachen sind Entzündungen im Windelbereich, Reizungen durch Keime aus dem Stuhl oder Neurodermitis (s. S. 27 f.).

Um die richtige Therapie der Schamlippenverklebung streiten sich die Experten. Ein Baustein der Therapie ist aber unumstritten: Die auslösende Ursache sollte beseitigt werden, was in vielen Fällen heißt, dass Eltern über die adäquate Intimhygiene aufgeklärt werden sollten, sie also weder übertreiben noch vernachlässigen. Nach Ansicht vieler Experten müssen beschwerdefreie Mädchen nicht weiter behandelt werden, da sich die Verklebungen meist innerhalb eines Jahres, spätestens mit Beginn der Pubertät spontan lösen. Die Datenlage bezüglich der hormonellen Therapie mit estriolhaltiger Salbe ist dürftig, noch schlechter sind die Daten zur Anwendung der cortisonhaltigen Salbe. Beide Therapieformen scheitern vermutlich auch deswegen, weil die Anwendung nicht regelmäßig erfolgt. Alternative Therapie ist die mechanische Lösung der Verklebung. Diese sollte nur durch erfahrene Kindergynäkologen oder -ärzte durchgeführt werden und wegen der Traumatisierungsgefahr gut überlegt sein.

### Wie pflege ich den Intimbereich bei Jungen?

Auch bei Jungen gilt: Eine Reinigung mit Wasser ist oft ausreichend. Penis und Hodensack sollten täglich gewaschen werden, vor allem auch die Hautfalten in den Leisten. Danach kann man die nassen Stellen mit einem dünnen Tuch oder Waschlappen trocken tupfen. 95 Prozent aller Jungen kommen mit einer physiologischen (also von der Natur so gewollten) Vorhautverengung auf die Welt. Dabei ist die innere Schicht der Vorhaut mit der Eichel verklebt. Die Vorhaut sollte von dir erst dann zur Reinigung mit Wasser zurückgezogen werden, wenn sie sich problemlos zurückziehen lässt. Im ersten Lebensjahr solltest du die Vorhaut ganz in Ruhe lassen. Damit sich die Vorhaut löst, sollen und dürfen die kleinen Jungen an ihr herumziehen und -spielen – ein toller Lifehack der Natur. Nie sollte die Vorhaut gewaltsam zurückgeschoben werden, weil das eine Narbenbildung oder Verklebungen verursachen könnte. Im Alter von zwei Jahren hat sich bei der Hälfte der Jungen die Vorhaut gelöst, mit drei Jahren bei 80 Prozent. Ab dem fünften Lebensjahr können Jungen unter fließendem Wasser oder in der Badewanne angeleitet werden, den Vorhautbereich selbstständig zu reinigen.



Bei Kindern, die zu Entzündungen im Intimbereich neigen, helfen windelfreie Zeiten, häufiger Windelwechsel, Sitzbäder mit Kamillolan, Wundschutzcreme auf dem Popo bei langen Reisen oder dünnen Stühlen, und bei Jungs



Wundschutzcreme auf dem Penis vor Schwimmbadbesuchen.

