



Babypflege

Natürliches und achtsames Pflegen

Expertengruppe
Integrative Wochenbettpflege/Babyfreundliches Krankenhaus

Mit freundlicher Unterstützung der Chefärzte und der Chefärztin
in der Geburtsmedizin

Inhaltsverzeichnis

„Handling“ – Umgang mit Ihrem Kind	3
Hochnehmen	3
Hinlegen	4
Tragen und Halten	5
Gut gewickelt	7
Sturzprophylaxe	8
Allgemeine Hautpflege	9
Gesichtspflege	10
Augenpflege	10
Nasenpflege	10
Ohrenpflege	11
Nabelpflege	11
Nagelpflege	12
Sicheres Babybad	13
Sonnenschutz	14
Quellenangaben	16

Liebe Eltern,

wir gratulieren Ihnen sehr herzlich zur Geburt Ihres Kindes und wir freuen uns, dass wir Sie in den ersten Tagen begleiten dürfen.

In dieser Broschüre haben wir für Sie einige wichtige Informationen rund um die Pflege Ihres Babys zusammengestellt.

Eine individuelle Beratung wird hierdurch nicht ersetzt. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie weitere Fragen zum Thema Pflege ihres Babys haben.

Ihr Team der Geburtsklinik

„Handling“ – Umgang mit Ihrem Kind

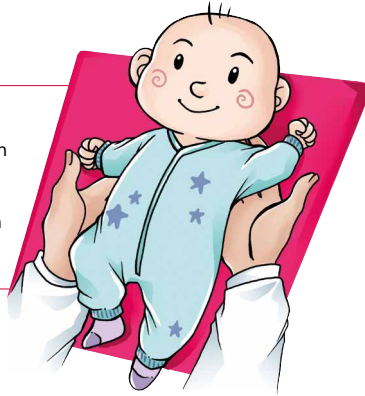
Hochnehmen

Vor allem in den ersten Wochen braucht Ihr Neugeborenes viel Sicherheit und Halt, da die Muskulatur noch nicht vollständig ausgebildet ist. Aus diesem Grund kann es bestimmte Bewegungen nicht bewusst steuern oder eine Position eigenständig halten. Das kann bei Neugeborenen Unsicherheit auslösen. Sprechen Sie mit ihrem Baby und versuchen Sie Blickkontakt zu halten.

Wir geben Ihnen einige Informationen, wie Sie ihr Neugeborenes sicher aufnehmen und wieder hinlegen können.

Drehen Sie Ihr Neugeborenes behutsam auf die Seite. Dazu fassen Sie mit beiden Händen unter die Schultern.

Durch sanftes Drehen des Körpers dreht sich das Köpfchen mit auf die Seite.



3



Mit einer Hand und dem dazugehörigen Unterarm können Sie nun leicht den oberen Rückenbereich und das Köpfchen stützen.

Nehmen Sie ihr Neugeborenes behutsam über die Seite hoch.

- Wechseln Sie regelmäßig die Seiten, worüber Sie Ihr Neugeborenes aufnehmen. Dies ist für die Hirnentwicklung von großer Bedeutung.
- Vermeiden Sie ruckartige und schnelle Bewegungen.
- Wenn Sie Ihr Neugeborenes aufgenommen haben, tragen Sie es dicht am Körper, so fühlt es sich sicher und geborgen.

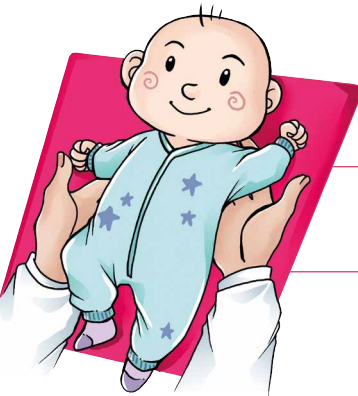
Hinlegen

Beim Hinlegen gehen Sie wie folgt vor:



Legen Sie ihr Neugeborenes behutsam auf die Seite. Wechseln Sie auch hier regelmäßig die Seiten.

4



Danach drehen Sie ihr Neugeborenes langsam auf den Rücken.

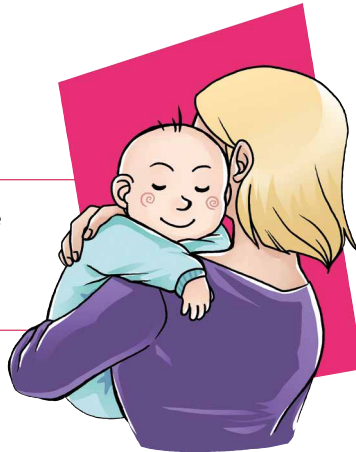
Tragen und Halten

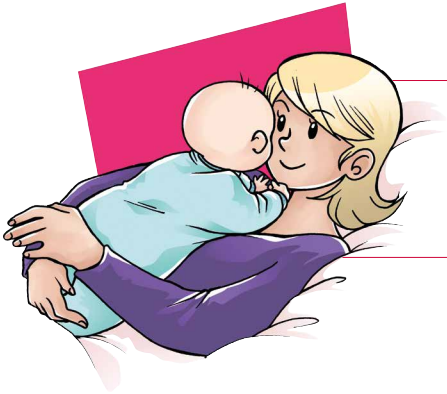
Ihrem Baby wird es sehr gefallen, wenn Sie es ansprechen, halten und tragen, denn das begünstigt den Austausch zwischen Ihnen beiden. Sie werden spüren, wie es in Ihrem Arm entspannt. Sind Sie nicht übervorsichtig, fassen Sie ihr Neugeborenes mit sicherem, liebevollem Griff an, so fühlt es sich im wahrsten Sinne gehalten und getragen.



Besonders geborgen fühlt sich Ihr Baby, wenn es auf Ihrem Unterarm ruht, den Kopf in Ihrer Ellenbeuge. Sie stützen mit der freien Hand Po und Rücken.

Nehmen Sie Ihr Baby zu Ihnen an Ihre Schulter. Ihr Unterarm stützt den Po und die freie Hand den Rücken, bzw. den Kopf Ihres Babys.





Auch im Liegen fühlt sich Ihr Baby sehr wohl. Sie liegen mit etwas erhobenen Oberkörper auf dem Rücken und nehmen sich Ihr Baby auf den Bauch. So kann Ihr Baby spielerisch die Bauchlage und das Kopfhoben üben.

6

Nehmen Sie Ihr Baby auf die Oberschenkel, wenn Sie sitzen. In dieser Lage haben Sie besonders gut Blickkontakt und können mit Ihrem Baby gut sprechen und z. B. singen.



Gut gewickelt

In den ersten Wochen gehört das Wickeln zu den intensiven Momenten. Sie lernen sich gegenseitig kennen und werden vertraut miteinander. Ihr Baby spürt Ihre Zuwendung und reagiert auf Sie. So genießt Ihr Baby es, beim Wickeln gestreichelt zu werden, mit ihnen zu kommunizieren und nackt zu strampeln. Nehmen Sie sich daher genügend Zeit zum Wickeln.

Stellen Sie vorher alles griffbereit, was Sie benötigen. Haben Sie bitte immer eine Hand am Kind. Vermeiden Sie Zugluft. Ob Sie Stoff- oder Höschenwindeln nehmen, entscheiden Sie. Wickeln Sie Ihr Baby zu den angezeigten Bedürfnissen.



Umfassen Sie mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel Ihres Babys und beugen Sie ihn im Hüftgelenk nach oben. Das linke Bein liegt auf Ihrem rechten Unterarm. Mit der linken Hand verfahren Sie umgekehrt. In dieser Haltung ist es Ihnen möglich, den Po anzuheben und zu säubern. Schauen Sie Ihr Baby an, halten Sie Blickkontakt und erzählen Sie, was Sie gerade machen.

Sturzprophylaxe

Lassen Sie niemals ihr Baby unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch oder einer Anhöhe liegen. Überschreiten Sie nie eine Armlänge Entfernung zum Kind.

Wenn Sie dringend etwas holen müssen, nehmen Sie ihr Baby mit, oder Sie legen es kurz auf dem Boden ab. Das ist ungefährlicher, als das Baby alleine auf dem Wickeltisch oder einer Anhöhe zurück zu lassen.

Wenn Sie sich müde und erschöpft fühlen, wickeln und versorgen sie ihr Baby mit einer Unterlage auf dem Boden.



Lassen Sie Ihr Baby niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch.

Der Sturz vom Wickeltisch gehört zu den häufigsten Unfällen im Säuglingsalter.

Allgemeine Hautpflege

Die Haut ist funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen Organismus. Sie fungiert als Schutzhülle gegen äußere Einflüsse und schirmt das Innere des Körpers von der Umwelt ab. Sie dient der Kommunikation und der Wahrnehmung, sie reguliert die Wärme und ist Fett- und Wasserspeicher. Die Haut ist das größte Sinnesorgan eines Menschen.

Die Babyhaut Ihres Kindes bietet Besonderheiten und bedarf daher besonderer Aufmerksamkeit. In den Wochen vor der Geburt wird der Körper des Kindes mit einem körpereigenen Hautschutz umhüllt – der sogenannten Käseschmiere (= vernix caseosa). Diese schützt die Haut im Fruchtwasser vor dem Austrocknen und fungiert nach der Geburt als Schutzmantel – sie ist ein fantastischer Barriere- und damit Infektionsschutz. Sie wird als gelblich-weiße Creme auf der Haut sichtbar und wird überwiegend von der Haut aufgenommen. Meist finden sich nach ein paar Tagen nur noch kleine Reste, besonders in den Achselhöhlen, die Sie schonend beseitigen können.

Die besondere Babyhaut unterscheidet sich in der Reifeentwicklung von der Erwachsenenhaut, sie ist drei bis fünfmal dünner. Da das Unterhautfettgewebe noch nicht richtig ausgebildet ist, ist Ihr Baby besonders kälteempfindlich. Ebenfalls sind die Talg- und Schweißdrüsen noch nicht voll entwickelt. Das hat zur Folge, dass der schützende Fettfilm fehlt und die Babyhaut schneller austrocknet. Umso wichtiger ist es, die Hautpflege sehr natürlich anzugehen.

Für die Babyhautpflege ist klares, warmes Wasser der perfekte Begleiter. Möchten Sie Pflegeprodukte verwenden, achten Sie bitte darauf, dass diese seifenfrei und ohne Farb- und Konservierungsstoffe sind.

Wir möchten auch hinweisen, dass es zu Beginn der Neugeborenenzeit typische Hautveränderungen geben kann, die durch die mütterlichen Hormone bedingt sind. Oft zeigen sich trockene rote Flecken an verschiedenen Stellen des Körpers, das Neugeborenenexanthem. Besonders auf der Nase findet man häufig kleine weiße Pünktchen, die sogenannten Milien. In der Regel vergehen diese Hautveränderungen nach vier bis sechs Wochen. Es besteht kein zusätzlicher Pflegebedarf.

Gesichtspflege

Augenpflege

Da das Auge sich meistens von selbst reinigt, brauchen Sie die Pflege nur bei verklebten Augen durchzuführen. Häufig bilden sich kleine Verkrustungen in den Augenwinkeln nach dem Schlafen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie von außen nach innen (zur Nase) wischen, das ist sehr wichtig, denn das entspricht der natürlichen Fließrichtung der Tränenflüssigkeit.

Für die Entfernung der Verkrustungen benutzen sie einen weichen Mulltupfer mit abgekochtem und abgekühltem bzw. handwarmen Wasser. Tupfen Sie die Verkrustungen vorsichtig ab, um sie aufzuweichen. Verwenden Sie für jedes Auge einen eigenen Mulltupfer. Bitte vermeiden sie, mit Ihrem Finger ins Auge zu fassen, oder mit dem Mulltupfer ins Auge zu gelangen.

Wischen sie die Augen nicht zu oft aus. Da das Auge sehr empfindlich ist, kann häufiges Auswischen zum Anschwellen der Augenlider führen.

10



Verwenden Sie niemals ein Wattestäbchen zur Augenpflege – Verletzungsgefahr.

Bei Entzündungen des Auges suchen Sie unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt auf.

Nasenpflege

Die Nase Ihres Babys reinigt sich durch Niesen selbst – Schmutz und Staub werden durch das Nasensekret gebunden und herausgeniest. Wenn sich eine Kruste gebildet hat, benutzen Sie zur Entfernung vorsichtig einen trockenen zusammendrehenden Tuchzipfel.



Bitte benutzen Sie niemals Wattestäbchen für die Reinigung der Nase – Verletzungsgefahr.

Ohrenpflege

Bei der Ohrenreinigung gilt: Weniger ist mehr, denn die Ohren haben wie die Nase eine Selbstreinigungsfunktion. Überschüssiges Ohrenschmalz (Cerumen) wird automatisch langsam aus dem Gehörgang abtransportiert. Es ist ausreichend, wenn Sie die Ohrmuschel nach dem Baden mit einem feuchten Tuch auswischen. Auch hinter den Ohren können sich kleine Verkrustungen bilden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie diese Stelle nicht vergessen. Bei jeder Ohrenpflege wischen Sie hinter den Ohren mit einem feuchten Tuch oder Wattebausch vorsichtig entlang. Damit sich keine wunde Stelle bildet, ist ein sorgfältiges Abtrocknen sehr wichtig.



Bitte benutzen Sie niemals Wattestäbchen für die Reinigung der Ohren – Verletzungsgefahr.

Nabelpflege

Die Nabelpflege Ihres Babys ist äußerst wichtig, damit der Nabel problemlos verheilt. Wir empfehlen Ihnen, die sogenannte trockene Nabelpflege anzuwenden. Hier wird davon ausgegangen, dass der Nabelschnurstumpf bei guter Belüftung rasch eintrocknet und dadurch keinen Nährboden für Keime bietet.

Bevor Sie den Nabel Ihres Babys berühren, waschen Sie sich bitte immer die Hände. Achten Sie beim Wickeln darauf, dass keine Körperflüssigkeiten an den Nabel gelangen. Schlagen Sie beim Wickeln den oberen Rand der Windel um, dass der Nabel freiliegt und belüftet wird. Nach ca. zehn Tagen trocknet der Nabelrest ein und fällt ab.

Für kurze Zeit kann der Nabelgrund noch etwas feucht sein. Das ist nicht bedenklich.

Wenn die Nabelregion trocken ist, reinigen Sie diese mit klarem Wasser und trocknen Sie diese gründlich ab.



Wenn Sie Rötungen der Haut um den Nabelgrund oder einen unangenehmen Geruch bemerken, wenden Sie sich unbedingt an Ihre betreuende Hebamme oder eine Kinderärztin, einen Kinderarzt.



Die Nägel sind in den ersten sechs bis acht Lebenswochen noch sehr weich und sollten nicht geschnitten werden. Es besteht Verletzungs- und Infektionsgefahr.

Nagelpflege

Die Nägel sind nach der Geburt sehr weich und können auch lang sein. Damit sich Ihr Baby nicht kratzen kann, empfehlen wir Ihnen, dass Sie kleine Fäustlinge, Socken, oder die Ärmel der Jäckchen über die Händchen Ihres Kindes ziehen. Wenn die Nägel nach ca. sechs bis acht Wochen härter geworden sind, können Sie sie mit einer Babynagelschere schneiden.

Belassen Sie die Hand des Kindes in natürlicher Haltung. Legen sie die Schere auf der Fingerkuppe an, drücken Sie sie vom Nagel weg und schneiden Sie der natürlichen Biegung entlang nicht zu kurz den Nagel ab.

Die Zehennägel werden gerade geschnitten, das verhindert ein Einwachsen des Nagels.

Wir empfehlen, dem Kind die Nägel zu schneiden, während es schläft.

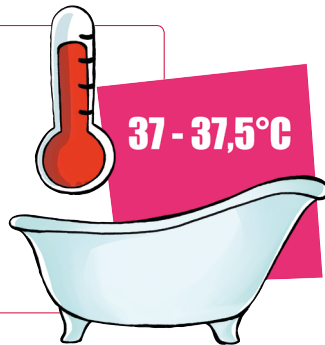


Sicheres Babybad

Viele Babys fühlen sich beim Baden sehr wohl und sie genießen es, im warmen Wasser zu planschen. Hier ist es wichtig, dass Sie auf eine angenehm warme Raum- und Wassertemperatur achten. Die Raumtemperatur kann 22–27 Grad Celsius betragen und die Wassertemperatur sollte bei 37–37,5 Grad Celsius liegen. Falls Sie kein Thermometer zur Hand haben (sicherste Prüfmethode), prüfen Sie die Wassertemperatur mit Ihrem Ellenbogen. Ist es Ihnen angenehm warm, wird sich Ihr Baby auch wohlfühlen. Badezusätze sind nicht erforderlich.

Legen Sie alle Utensilien, die Sie zum Bad benötigen in greifbare Nähe. Sie halten Ihr Baby sicher, wenn der Schultergürtel auf Ihrem Unterarm ruht und Sie mit der Hand die Schulter Ihres Babys umfassen. So können Sie sich in Ruhe mit der anderen Hand um Ihr Baby kümmern.

Die Badedauer sollte ca. zwischen fünf und zehn Minuten liegen. Wir empfehlen, alle Utensilien die Sie brauchen, in greifbare Nähe zu legen.



13

Nach dem Bad wickeln Sie Ihr Baby in ein Handtuch, das idealerweise eine Kapuze hat und trocknen es ab. Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Stellen zwischen den Hautfalten sorgfältig abtrocknen. Danach wickeln Sie es wie gewohnt.

Es reicht aus, wenn Sie Ihr Baby ein bis zweimal in der Woche baden. Zwischendurch können Sie Ihr Kind mit einem Waschlappen waschen.



Bitte lassen Sie Ihr Baby nie unbeaufsichtigt im Wasser. Es besteht Verbrühungsgefahr durch zu heißes Badewasser oder tropfenden Wasserhahn.

Sonnenschutz

Sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen sorgt die Sonne für Wohlbefinden. Die Wirkung des Lichtes bringt zahlreiche positive Effekte mit sich und ist auch im Rahmen der Vitamin-D-Versorgung des Körpers von großer Bedeutung.

Die übermäßige Einwirkung von Sonnenlicht wird jedoch schnell zum Risiko, denn die Haut von Neugeborenen und Säuglingen ist besonders empfindlich. Viele Schutzmechanismen sind noch nicht ausreichend entwickelt und so sind Schäden durch die Sonneneinstrahlung möglich.

Aufgrund von speziellen Eigenschaften der Säuglingshaut treten Sonnenbrände zeitverzögert auf – eine Schädigung der Haut erfolgt häufig bereits vor der Sichtbarkeit.

Wir sprechen folgende Empfehlungen aus:

- Setzen Sie Ihr Kind bis zum ersten Lebensjahr niemals der direkten Sonne aus
- Vermeiden Sie unbedingt die Mittagssonne (zwischen 11 und 16 Uhr)
- Vermeiden Sie unbedingt Sonnenbrände
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel innerhalb des ersten Lebensjahres nur, wenn es unvermeidbar ist – bevorzugen Sie textilen Sonnenschutz für Kopf und Körper
- Bei einem Sonnenbrand suchen Sie bitte unbedingt den Kinderarzt auf.



Mit freundlicher Empfehlung

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Klinik für Geburtsmedizin
Rubensstraße 125 · 12157 Berlin

Vivantes Humboldt-Klinikum
Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin
Am Nordgraben 2 · 13509 Berlin

Vivantes Klinikum Am Urban
Klinik für Geburtsmedizin
Dieffenbachstraße 1 · 10967 Berlin

Vivantes Klinikum Neukölln
Mutter-Kind-Zentrum
Rudower Straße 48 · 12351 Berlin

Vivantes Klinikum Kaulsdorf
Klinik für Geburtsmedizin
Myslowitzer Straße 45 · 12621 Berlin

Vivantes Klinikum im Friedrichshain
Klinik für Geburtsmedizin
Landsberger Allee 49 · 10249 Berlin

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser kleinen Broschüre erste wichtige Pflegehinweise geben konnten.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute.

Quellenangaben

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA),
<https://www.kindergesundheit-info.de>

Evidenzbasierte Pflege der Säuglingshaut – Handbuch für die Hebammenpraxis

Hebammeninfo Bern und WHO Kodex/ Hebammenkunde Evidenzbasierte Neugeborenen- und Säuglingspflege entsprechend der Empfehlung des WHO-Kodexes

Gallagher P G, Shah S S. Omphalitis. Updated: Jan 16, 2009. eMedicine Pediatrics: Cardiac Disease and Critical Care medicine: Neonatology. (<http://emedicine.medscape.com/article/975422-print>). Stand: April 2009

Mullany L C, Darmstadt G L, Tielsch J M. Role of antimicrobial applications to the umbilical cord in neonates to prevent bacterial colonization and infection: a review of the evidence. *Pediatr Infect Dis J*. 2003 November; 22 (11) 996-1002

WHO, World Health Organization. Care of the umbilical cord: A Review of the Evidence. Maternal and Newborn Health, Safe Motherhood. WHO/RTM/MSM/98.4. Division of Reproductive Health (Technical Support), Family and Reproductive Health. Geneva; World Health Organization 1998

Zupan J, Garner P, Omari A AA. Topical umbilical cord care at birth (Review). *The Cochrane Library* 2009, Issue 1. Published by John Wiley & Sons, Ltd 2009: 1-122

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/infografik-tragen-und-halten>

Vivantes – Netzwerk für Gesundheit GmbH
Aroser Allee 72–76
13407 Berlin

www.vivantes.de