



Sooo zart!
 Babys empfindliche Haut am Po braucht intensive Pflege – vor allem, wenn sie wund ist. Hautarzt und Hebamme kennen das richtige SOS-Programm

Feueralarm in der Windel

Viele Eltern sehen beim Wickeln ab und zu rot. Doch mit der richtigen Pflege wird Babys wunder Po schnell wieder heil

Rosig und streichelzart sollte er sein, der perfekte Babypo. Doch die Realität sieht oft anders aus: Feuerrot leuchtet es den Eltern entgegen, wenn sie die Windel öffnen – das Baby hat einen wunden Po.

„Eine Windeldermatitis – so heißt ein wunder, entzündeter Po in der Fachsprache – ist eine ziemlich unangenehme und schmerzhaft Angelegenheit für die Kleinen“, sagt der Hautarzt Prof. Thomas Dirschka aus Wuppertal. Denn es können sich schnell flächige Rötungen, entzündete, nässende Stellen und kleine Bläschen bilden.

Ganz vermeiden können Eltern so einen Windelausschlag kaum – fast jedes Kind hat mindestens einmal in seiner Windelzeit damit zu kämpfen. Besonders Kinder mit Neurodermitis sind häufiger wund. Auch wenn die Kleinen Durchfall haben, wird ihr Po schnell mal rot.

Windelausschlag entsteht, wenn Babys zarte Haut zu lange mit ▶▶▶



Unsere Experten

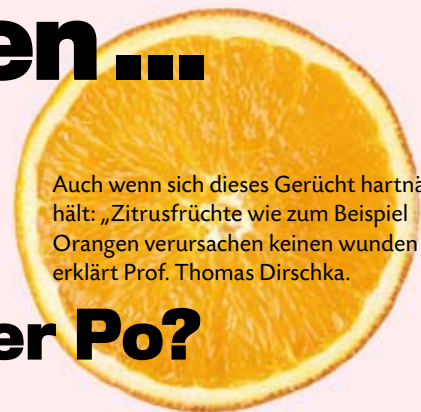
Prof. Dr. Thomas Dirschka ist Dermatologe (Hautarzt) mit eigenen Praxen in Wuppertal und Düsseldorf. Dort bietet er auch Kinderdermatologie an



Jessica Dietrich ist Hebamme und hat eine eigene Praxis in Gütersloh. Sie gibt regelmäßig Säuglingspflegekurse

Was Sie noch wissen sollten...

Zitrusfrüchte = wunder Po?



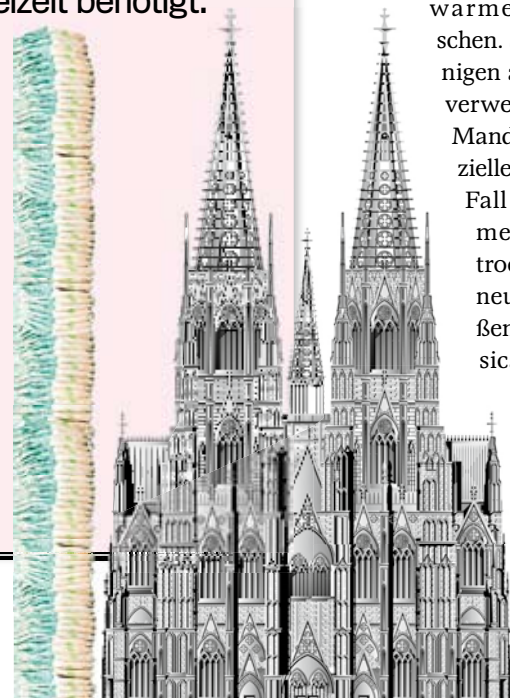
Auch wenn sich dieses Gerücht hartnäckig hält: „Zitrusfrüchte wie zum Beispiel Orangen verursachen keinen wunden Po“, erklärt Prof. Thomas Dirschka.

Besser vor oder nach dem Essen wickeln?

„Das hängt ganz von Ihrem Kind ab“, sagt Jessica Dietrich. Wenn Ihr Baby aufwacht und vor Hunger schreit, füttern Sie es am besten erst und wickeln danach. „Schläft Ihr Kind schnell an der Brust ein, ist es sinnvoll, zwischendurch zu wickeln, um das Baby wieder zu wecken“, erklärt die Hebamme. Kinder, die zu jeder Mahlzeit geweckt werden müssen, wickeln Sie dagegen besser vor dem Füttern. So werden sie erst mal richtig wach.

157 Meter

So hoch wie der Kölner Dom sind die Windeln aufeinander gestapelt, die ein Kind im Laufe seiner Wickelzeit benötigt.



6 000

Mal wickeln Eltern ihr Baby, bis es sauber ist.

►►► Urin und Stuhl in Berührung kommt. „Der Stuhl enthält Enzyme, die eigentlich dazu da sind, die Nahrungsbestandteile aufzuweichen. Auf der empfindlichen Babyhaut wirken sie allerdings wie Säure“, erklärt der Hautarzt. Und das feuchtwarmer Klima in der verschlossenen Windel tut ein Übriges: Die Haut weicht auf, die Verdauungsextrakte im Stuhl greifen sie an – da haben Bakterien und Pilze leichtes Spiel.

Mit der richtigen Pflege können Eltern aber vorbeugen. Das Wichtigste: Wickeln Sie Ihr Kind regelmäßig – etwa alle drei Stunden. Auch zwischendurch, nach einem großen Geschäft braucht Ihr Baby unbedingt eine frische Windel. Vorsicht beim Wickeln: Bei Mädchen bitte immer von der Vagina weg in Richtung Po wischen, damit beim Reinigen keine Keime in die Scheide gelangen können. Achten Sie bei Jungs darauf, dass Sie auch die Haut unter Penis und Hodensack säubern. Beim Verschließen der Windel zeigt der Penis nach unten – sonst läuft die Windel aus.

Zum Reinigen des Pos eignen sich Feuchttücher, die frei von Parfüm und Zusatzstoffen sind. Hat Ihr Baby besonders empfindliche Haut, ist es gut, wenn Sie die Rückstände der Tücher mit klarem, lauwarmem Wasser abwaschen. Sie können zum Reinigen auch Wasser und Öl verwenden, zum Beispiel Mandel-, Oliven- oder spezielles Babyöl. „Auf jeden Fall sollte Babys Po immer erst vollständig trocknen, bevor Sie die neue Windel verschließen“, rät Hebamme Jessica Dietrich, die eine eigene Praxis in Gütersloh hat. „Lassen Sie Ihr Kleines außerdem mindestens einmal am Tag ►►►

►► zehn bis 15 Minuten ‚unten ohne‘ strampeln.“ Prof. Thomas Dirschka rät: Bei Babys mit empfindlicher Haut können Eltern nach dem Reinigen ein- bis zweimal täglich vorbeugend eine spezielle Wundschutzcreme dünn auftragen. Und wenn Babys Po trotzdem mal wund ist? Dann gönnen Sie Ihrem Liebling noch öfter eine frische

Windel als sonst – ungefähr alle zwei Stunden. So verhindern Sie, dass die Haut noch mehr durch Stuhl und Urin gereizt wird. Beim Reinigen ist jetzt besonderes Fingerspitzengefühl gefragt: Benutzen Sie am besten einen weichen Waschlappen

Ist das Baby wund, mag es am liebsten nur einen weichen Waschlappen und Wasser am Po

und lauwarmes Wasser. Bitte weder reiben noch rubbeln, sondern Babys Po nur ganz vorsichtig abtupfen. Das Gleiche gilt fürs Abtrocknen. Achten

Sie besonders darauf, dass auch die Hautfalten trocken sind. Wenn es Ihr Kind zulässt, können Sie seinen Po auch auf niedrigster Stufe und mit genügend Abstand föhnen. Kleine Jungs legen Sie dazu am besten auf den Bauch, damit kein Urinstrahl den Föhn treffen kann – das könnte einen Stromschlag verursachen. Nach dem Abtrocknen können Sie Ihr Baby ruhig wieder eine Weile nackt strampeln lassen. Die Frischluft fördert den Heilungsprozess der Haut.

Cremen Sie anschließend den gereinigten Po mit einer Zinkpaste ein. Sie schützt die Haut vor Feuchtigkeit und den aggressiven Enzymen aus dem Stuhl. Ist der Po nur rot und hat noch keine offenen Stellen, können Sie auch eine Creme mit Calendula (Ringelblume) benutzen. „Aber bitte nur ganz dünn auftragen“, sagt Hebamme Jessica Dietrich. „Denn eine dicke Schicht Creme lässt die Haut nicht mehr atmen und macht den wunden Po nur noch schlimmer.“

Auch wenn Oma vielleicht immer noch darauf schwört: Verwenden Sie bitte keinen Babypuder. Er bildet leicht Klumpen, die die Haut dann noch mehr aufscheuern. Außerdem könnte der Puder, wenn er in die Lunge des Babys gelangt, Atembeschwerden und sogar Lungenschäden verursachen.

Ist der wunde Po nach zwei bis drei Tagen immer noch nicht abgeheilt, haben sich flächige Rötungen oder offene Stellen gebildet, dann heißt es: Unbedingt zum Arzt. Mithilfe eines Ab-

5 Hausmittel von Hebammen

■ Bei kleinen roten Stellen empfehlen Hebammen Muttermilch: Vorsichtig auf den Po tupfen und gut trocknen lassen, bevor Sie die Windel schließen.

■ Auch schwarzer Tee hat sich bewährt: Einfach normalen schwarzen Tee aufbrühen, abkühlen lassen und dann den Po damit betupfen. Anschließend trocknen lassen.

■ Ist die Haut rot und rissig, hilft Anisbutter: eine dünne Schicht auf Babys Po auftragen.

■ Sitzbäder mit Kamille oder Stiefmütterchen: Übergießen Sie einen Esslöffel Kamillenblüten oder zwei Esslöffel Stiefmütterchenkraut mit einem halben Liter kochendem Wasser. Zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen und ins 37 Grad warme Badewasser geben. Setzen Sie Ihr Kind zehn Minuten hinein und halten Sie dabei seinen Oberkörper warm.

■ Calendula-Kompresse: 20 Tropfen Calendula-Tinktur in 200 Milliliter lauwarmes Wasser geben, ein sauberes Baumwolltuch damit befeuchten und einige Minuten auf den wunden Po legen. Den Po danach gründlich abtrocknen. Diese Kompresse können Sie dreimal täglich machen.

strichs prüft er, ob es sich um eine Pilzinfektion, den sogenannten Windelsoor, handelt.

Windelsoor entsteht, wenn sich Hefepilze aus dem Magen-Darm-Trakt (*Candida albicans*) auf der bereits geschädigten Haut im Windelbereich angesiedelt haben. Dann bilden sich meist Schuppen, kleine Pusteln und rote Pünktchen, die sich bis auf den Unterbauch und die Oberschenkel ausbreiten können.

„Besonders anfällig dafür sind Kinder nach einer Antibiotika-Behandlung, weil sich dadurch die Hefepilze im Darm vermehren“, erklärt Hautarzt Prof. Thomas Dirschka.

Babys Kleidung, die mit der entzündeten Haut in Berührung kommt, bitte nach jedem Tragen waschen, damit sich das Kind nicht immer wieder neu ansteckt. Der Arzt verschreibt gegen den Windelsoor ein Anti-Pilzmittel (Antimykotikum) zum Auftragen auf die Haut und – wenn nötig – ein Medikament zum Einnehmen gegen die Pilze im Darm. Damit Eltern beim Öffnen der Windel schon bald nicht mehr rotsehen, sondern ein gesundes zartes Rosa.

Auch Mama behandeln

Hat das Baby einen Windelsoor und wird noch gestillt, sollte auch die Mutter mit Creme behandelt werden. Sonst könnte es sich über Mamas Brust immer wieder aufs Neue anstecken. Bekommt das Kind die Flasche, bitte neue Sauger kaufen.

NINA PRELL

Bitte unbedingt zum Arzt gehen, wenn Babys Po nach zwei bis drei Tagen immer noch nicht abgeheilt ist