



WAS IST BESSER?

Der hochentwickelte Saugkern in Wegwerfwindeln sorgt für trockene Po – entscheidend bei der Windelwahl

STOFFWINDEL

„Stoffwindeln können eher einen wunden Po begünstigen, weil das Kind dann wirklich nass ist – im Gegensatz zu den modernen Wegwerfwindeln“, sagt Hebamme Eva-Maria Chronszy aus Fulda. Bei einer Dermatitis gilt hier: Noch häufiger wechseln, eventuell Einlagen aus Bouretteseide oder Heilwolle wählen. Oder kurzzeitig auf Wegwerfwindeln ausweichen. Vorsicht auch beim Waschen der Baumwollwindeln: Kein zu scharfes Waschmittel verwenden, auch keinen Weichspüler.

WEGWERFWINDEL

Die heutigen Einwegwindeln sind luftdurchlässig und sehr saugfähig, sodass das Kind auch nach dem Urinieren in trockenen Windeln liegt. Aufpassen eventuell bei Urlaub im Ausland: Da kann es unter Umständen noch richtige „Plastiktütenwindeln“ geben. Am besten einen kleinen Vorrat von zu Hause mitnehmen. Viele Babys haben auch „ihre“ Marke, die sie gut vertragen.

Zart und weich wie ein Babypopo

Legendär ist die Haut von Säuglingen, doch auch sehr empfindlich. Gerade der Windelbereich kann sich schnell röten. Was dagegen hilft

TEXT: ISABELLE FUHRMANN

Möglichst viel im Freien spielen – das ist nicht nur für größere Kinder schön. Auch Babys lieben es, bei warmen Temperaturen draußen sein zu dürfen und auf der Picknickdecke ein bisschen zu strampeln – am besten „unten ohne“. Denn der Haut rund um die empfindliche Win-

delregion tut viel frische Luft richtig gut! Das beugt einem wunden Po – der sogenannten Windeldermatitis – vor und macht die Haut resistenter.

FRISCHE LUFT

Frische Luft an die Haut lassen – das ist auch ein gutes Mittel, wenn die Haut am

Babypo schon leicht gerötet ist. Die Ursache sind Reizstoffe aus Urin und Stuhl, die die Haut angreifen. Das feuchtwarmer Klima in der Windel ist darüber hinaus ein Nährboden für Bakterien und Pilze. Öfter wickeln ist dann der Ratschlag, gerade nach dem Stuhlgang. Ist der Po allerdings noch nicht so stark gerötet, kann

aber auch noch im normalen Rhythmus wickeln. „Drei bis vier mal am Tag reichen aus. Die modernen Windeln sind Hightech-Produkte, die saugen sehr gut auf und ersparen den Eltern den Dauerwickelstress“, sagt Hebamme Eva-Maria Chronszy aus Fulda. „Eventuell ist bei gereizter Haut eine dünne Schicht Creme auf dem Po hilfreich.“ Auch nachts muss man nicht häufig wickeln. „Es sei denn, der Po ist wirklich stark gerötet. Wird das Kind nachts gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert, macht es reflexartig fast immer in die Windel. Dann sollte man so vorgehen: Eine Brust bzw. die Hälfte des Fläschchens geben, dann wickeln, danach die zweite Brust bzw. die restliche Milch geben.“

Natürlich ist es für einen gesunden Babypopo wichtig, die Intimzone gründlich zu reinigen. Bei Mädchen darauf achten, dass immer von vorne nach hinten gereinigt wird. Und auch die ➔

► Hautfalten reinigen und immer gut abtrocknen. Sollte man dazu spezielle Öltücher verwenden? Lieber nicht, rät Eva-Maria Chrzonsz: „Öl- und Feuchttücher können manchmal den Zustand verschlimmern, aber das muss man ausprobieren. Ich bin eher für die Reinigung mit Wasser und unparfümierter Babyseife: Halten Sie das Kind vorsichtig über das

Waschbecken, waschen Sie den Po mit lauwarmem Wasser ab und tupfen die Haut anschließend vorsichtig trocken, damit die neue Haut nicht gleich wieder abgerubbelt wird.“ Zum Trocknen sollte man auf keinen Fall einen Föhn verwenden: „Die Verbrennungsgefahr ist zu groß und außerdem kann es passieren, dass das Baby in den Föhn pinkelt!“, warnt Eva-Maria Chrzonsz.

Ist das Baby schon sehr wund, helfen Salben mit Zinkoxid und Panthenol. Auch das Waschen mit verdünnter Calendulatinktur kann helfen. Der Geheimtipp der Hebamme: „Probieren Sie auch mal eine andere Windelmarke aus. Denn manche Windelsorten werden von manchen Kindern nicht so gut getragen.“

MUTTERMILCH HILFT

Aus einer leichten Windeldermatitis kann sich auch eine größere Entzündung entwickeln. Laut Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte (www.kinderaerzte-im-netz.de) kann der Po dann auch stark schmerzen und jucken, das Baby empfindet Brennen beim Urinieren. Mit der Zeit können sich offene und schuppige Hautstellen bilden und die Windel riecht stark nach Ammoniak. Dann kann folgendes helfen:

- Ein Kamillebad fürs Baby bereiten: Dazu ein Liter Kamillentee ins Badewasser geben. Das wirkt beruhigend auf die angegriffene Haut. Auch das Abtupfen mit einem feuchten Beutel Schwarztee kann helfen.

- Tipp für Stillende: Wenige Tropfen Muttermilch auf die Entzündung geben.

Haben sich Pilze angesiedelt, spricht man von Windelsoor. Wie das zu behandeln ist, siehe Kasten unten.

SCHNELL BEHANDELN

Wichtig ist, dass man einen wunden Po schnell behandelt, sodass es gar nicht erst zum Schuppen der Haut, zu Juckreiz, Brennen und Schmerzen kommen kann. Denn sonst könnte sich die Hauterkrankung großflächig ausbreiten und die Gefahr ist noch größer, dass sich Bakterien oder Pilze ansiedeln. Dann dauert die Behandlung länger und unter Umständen muss mit einer Cortisonsalbe behandelt werden. Beim Verdacht einer Windeldermatitis am besten zum Kinderarzt oder die Hebamme um Rat fragen. „Wirkt die Methode der Hebamme nach etwa einer Woche nicht, sollte man zum Arzt“, rät Eva-Maria Chrzonsz. Damit die Haut wieder ihrem Ruf als besonders zart und weich gerecht wird! ▶

ÄUSSERE EINFLÜSSE

Nicht immer ist die Windel allein am Wundsein schuld: Auch die Ernährung der Mutter oder der erste Zahn spielen eine Rolle

ZITRUSFRÜCHTE

Orangensaft, Zitronen – wenn die stillende Mutter diese Nahrungsmittel zu sich nimmt, kann es beim Baby zum Wundsein kommen. Beobachten Sie das bei Ihrem Kind, einfach die Nahrungsmittel weglassen. Ist das Kind allergisch gegen Kuhmilch, kann sich das auch durch eine Windeldermatitis bemerkbar machen.

ZAHNEN

Bekommt das Baby die ersten Zähne, wird oft ein wunder Po beobachtet.

BEIKOST

Das erste Karottengläschen, ein Fruchtbrei als Zwischenmahlzeit: Mit der Beikosteinführung kann es unter Umständen auch häufiger zu Windeldermatitis kommen, da sich der Stuhlgang verändert. Manchmal bekommen Kinder auch Durchfall. Doch das geht vorbei.

WINDELKRANKHEITEN

*Siedeln sich Pilze auf wunden Hautstellen am Babypo an, spricht man von **Windelsoor**. Hierbei bilden sich schuppige Hautstellen am Rand des Ausschlags und kleine Pusteln, die sich auch als Streuherde in der Umgebung, z. B. dem Bauch oder an den Oberschenkeln, finden. Ob es sich um eine bakterielle Infektion oder um Pilze handelt, kann allerdings nur der Kinderarzt abklären. Bei Soor kann er ein Medikament zum Auftragen verschreiben, etwa helfen nystatinhaltige Pasten. Fettende Salben nicht verwenden, der Windelbereich sollte möglichst trocken gehalten werden! **Eine bakterielle Infektion** zeigt sich eher durch größere, von einem roten Hof umrandete Pusteln. Dies muss der Kinderarzt mit einer antibiotischen Salbe oder Tabletten behandeln.*