

# Popo gut, alles gut

**Babyhaut ist weich und geschmeidig – und fünfmal dünner als die von Erwachsenen. Da ist die richtige Pflege besonders wichtig. Der Clou: Weniger ist mehr.**

Winzig liegt das frischgeborene Baby im Arm seines Vaters und schläft. Es ist frisch gebadet und gewickelt, und die erste Herausforderung punkto Babypopflege ist bereits überstanden: Die Hebamme hat die erste Stuhlladung, auch als Mekonium oder Kindspech bekannt, weggewischt und dem Säugling trockene Windeln angelegt. «Den zähen ersten Stuhl entferne ich jeweils mit Wattebäuschen, auf die ich etwas Mandel- oder Ringelblumenöl träufle», sagt Hebamme **Susanne Schmid** aus Kirchlindach bei Bern. «Damit lässt er sich gut lösen, ohne dass andere Zusatzstoffe nötig wären.»

Der Start, das weiss sie aus jahrelanger Erfahrung, ist ohnehin meist nicht das Problem: «In den ersten Tagen und Wochen sind Bébéfudis noch intakt, die Haut fettet sich selber zurück und braucht keine besonderen Pflegeprodukte.» Wasser und Watte oder spezielle Windeltüchlein genügen; wer unbedingt etwas hinzufügen möchte, kann einen Spritzer Hautpflegeöl dazugeben. «Ich empfehle allerdings, keine parfümierten Feuchttücher zu verwenden», sagt Schmid. Die dünne Kinderhaut hat auch einen dünneren Säureschutzmantel als die von Erwachsenen, sodass Bakterien und Pilze

leichter in die Haut eindringen können. Umso mehr rät die Hebamme den stillenden Müttern, auf ihre Mahlzeiten zu achten, denn wenn der Babystuhl säuerlich wird, greift er diesen Schutzmantel umso heftiger an. «Besonders Zitrusfrüchte und Ananas können bei den Babys solchen «spritzen» Stuhl hervorrufen, der die zarte Popohaut stark angreift.» Die unweigerliche Folge ist eine immer röttere Haut, die dann sogar so wund werden kann, dass sie sich stellenweise ablöst. Das ist für die Kleinen äusserst schmerzhaft, jedes Pipi und jede Stuhlladung brennen dann heftig.

**Babypopos brauchen ab und zu frische Luft. Also: Windeln ausziehen und das Fudi trocknen lassen.**



Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remoderm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder. Sie sind leicht parfümiert oder ohne Parfum erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.

**Louis  
Widmer**  
SWISS+DERMATOLOGICA




**REMEDERM – INTENSIVPFLEGE FÜR SEHR TROCKENE HAUT**  
SCHÜTZT UND BEFEUCHTET EMPFINDLICHE HAUT WIRKUNGSVOLL

## Saure Früchte reizen

Aber sogar wenn Mütter sorgfältig auf ihre Ernährung achten, kann es immer wieder mal passieren, dass sich die Stuhlzusammensetzung ihres Kindes verändert und säuerlich wird: sei es, weil beispielsweise neue Breimahlzeiten hinzukommen, oder ganz einfach, weil einige Kinder empfindlicher auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren als andere. Diese Kinder können beispielsweise ausgesprochen stark reagieren auf saure Früchte, Beeren, Nüsse, Kuhmilch oder Gewürze. Wenn die stillende Mutter davon isst, kann das auf die Popohaut verheerende Folgen haben. Auch später noch kann das passieren, wenn die Kinder anfangen, verschiedene Speisen selber zu verzehren.

Hingegen kein Problem für die Haut sollten blähende Nahrungsmittel wie Bohnen oder Kohl sein. «Diese können zwar Blähungen und Bauchkrämpfe verursachen, aber dass dadurch die Haut gereizt wird, habe ich in meiner Berufstätigkeit nie gesehen», sagt Susanne Schmid. Und sie hat viel Erfahrung, arbeitete während vieler Jahre als Kinderkrankenpflegeschwester, seit acht Jahren ist sie

zudem Hebamme und berät Frauen im Wochenbett. Und sie kann die Mütter beruhigen: «Immer bei Umstellungen kann es passieren, dass Kinder ein wenig aus dem Gleichgewicht geraten – beim Zehen beispielsweise muss man einfach damit rechnen, dass ein Kind quengelig ist, seine Nase läuft und sein Fudi rot wird.» Wenn dann ein Kinderpopo fast zusehends rot und röter wird, lautet ihr Rat: «Sofort reagieren, die Haut ganz sanft mit einem grossen Wattebausch und warmem Wasser abspülen – ohne zu reiben! – und danach eine Creme-Schutzschicht auftragen», sagt die Fachfrau. Am besten eigne sich eine Zinkoxidpaste oder eine spezielle Hautschutzcreme für Babys: «Es geht darum, die Säure von der Haut fernzuhalten, damit die Haut sich rasch wieder erholen kann und die Rötung weggeht.» Zink als Zusatz fördert diese Heilung. Deshalb empfiehlt Schmid, eine solche Paste dick aufzutragen und nicht einzumassieren. «Sie soll eine richtige Schutzschicht bilden.»

## Gut für die Haut: «Blütteln»

Helfen weder Paste noch häufiges Windelwechseln, gibt es immer noch ein ganz simples Hilfsmittel: frische Luft. «Ich empfehle den Frauen jeweils, ein gefaltetes Badetuch auf den Wohnzimmerboden zu legen, das saubere, trockene Kind darauf zu legen und den Babypopo einfach mal an der Luft erholen zu lassen», sagt Susanne Schmid. Heute raten Fachleute allerdings von einem früher empfohlenen Geheimtipp ab: Das Trockenföhnen der Popos gilt heute als nicht mehr empfeh-

lenswert und überholt. Denn die warme Luft trocknet die Haut zwar tatsächlich, aber eben zu stark – sie dörrt die Oberfläche buchstäblich aus. Das wiederum verringert ihren Eigenschutz.

Stattdessen verrät Hebamme Schmid einen Trick, der beim ersten Hinhören überrascht, den sie aber auf der Neonatologie (Neugeborenenmedizin) des Kinderspitals Zürich jahrelang regelmässig und erfolgreich angewendet hat: «Wundschutzpflaster. Sprayt man eine dünne Schicht davon auf die gesäuberte und trockene Popohaut, schützt diese geradezu ideal vor der brennenden Säure und beschleunigt die Wundheilung.» Sie verwendet immer ein Produkt mit Dexpanthenol und betont: «Ganz wichtig ist der Vermerk «Brennt nicht», denn es gibt Spraypflaster, die extrem brennen.» Sanfte Sprays, die nicht brennen, darf man dafür bei jedem Windelwechsel erneut aufsprühen. «Das wirkt Wunder.»

## Tipp aus der Drogerie

Wer wirksame Hautpflegemittel für Babyposos sucht, findet auch in Drogerien zahlreiche Produkte, und erst noch fachliche Beratung. Beispielsweise in der Drogerie Hörler in Rapperswil (SG). Drogistin Rhea Hörler kann nicht nur als Fachfrau weiterhelfen, sondern auch als Mutter: Sie hat zu Hause einen halbjährigen Sohn. Allerdings hat ihr dessen Haut bisher noch gar keine grossen Probleme bereitet: «Ich wechsele ihm häufig die Windeln, das heisst alle zwei Stun-



# meine-haut.ch

Ganz egal, ob Sie Ihrer Haut einfach nur Gutes tun wollen oder ob Sie Hilfe bei Hautproblemen brauchen: unter [www.meine-haut.ch](http://www.meine-haut.ch) finden Sie alles, was Sie zum Thema Haut wissen müssen. Hier können Sie sich informieren, austauschen und den Rat von Fachexperten holen. Besuchen Sie uns noch heute – Ihre Haut wird es Ihnen danken!



Ein lückenloses Sortiment an hochwertigen, pH-neutralen und hypoallergenen Produkten: Besser können Sie Ihre Haut nicht pflegen! Sibonet – seit 1952 Ihr Spezialist für sensible Haut.

**sibonet**  
pH 5.5 HYPOALLERGEN

**20%**

Rabatt auf alle Produkte von Sibonet.  
Gültig vom 1. – 30.11.2014,  
einlösbar in Drogerien und Apotheken.

den, damit er gar nie lange in einer feuchten Windel liegen muss.» Sie achtet auf eine gute Qualität der Windeln und rät anderen Müttern, allenfalls mal eine andere Marke zu testen, wenn ihr Kind immer wieder an wundem Popo leidet. «Es zahlt sich letztlich nicht aus, bei den Windeln zu sparen, denn Billigwindeln saugen oft einfach schlecht», sagt sie. «Manchmal genügt deshalb bereits eine Umstellung.»

Zur Pflege der feinen Kinderhaut schwören die einen auf Johanniskrautöl, das mit einem Wattebäuschchen aufgetupft wird. Andere empfehlen ein lauwarmes Bad in Eichenrindensud. Hebamme Susanne Schmid hingegen greift am liebsten auch bei der Alltagspflege zum Calendulaöl oder zu einem speziellen Kinderbadezusatz. Bei diesen Produkten sei besonders wichtig, dass sie nicht parfümiert sind und dass sie keine Mineralstoffe enthalten. «Ich rate, sich nicht einfach quer durch die Babykoffermuster durchzutesten, sondern möglichst rasch herauszufinden, welches Produkt den Eltern und vor allem der Babyhaut am bes-

ten gefällt.» Immerhin: «Die Haut ist das grösste Organ und nimmt alles auf. Da ist es wichtig, was man daraufstreicht!» Dabei müsse gar nicht immer das Teuerste das Beste sein. «Wichtig sind nicht Markennamen, sondern natürliche, hochwertige Zutaten.»

In der Drogerie Hörler in Rapperswil bekommen Mütter darüber hinaus noch einen ganz besonderen Tipp: «Damm-Massageöl aus Mandel- und Weizenkeimöl mit natürlichen ätherischen Ölen», sagt Rhea Hörler. «Dieses wirkt auch bei der Popohaut eines Babys ganz prima.» Schon ihre Mutter, ebenfalls Drogistin, hatte dieses Hausmittelchen entdeckt und empfiehlt es ihrer Kundschaft seit Jahren. «Es hält jede zarte Haut wunderbar geschmeidig und schützt sie ideal.» Von Puder raten übrigens sowohl die Drogistin wie die Hebamme ab. «Das empfahl man früher, heute verwenden wir eigentlich keinen Puder mehr», sagt Hebamme Susanne Schmid. «Puder kann störende Klümpchen bilden und trocknet die Haut eher aus als sie zu schützen.» Auch Drogistin Rhea Hörler

gibt ihren Kundinnen nie den Tipp, Puder zu verwenden. «Fettende Salben oder frische Luft sind viel bessere Heilmittel.» Wenn gar nichts hilft, rät auch sie zu einem Wundspray: zu einem wässrigen Desinfektionsspray, der für die Schleimhaut geeignet ist. «Dieser kann auch zur Nabelpflege verwendet werden, er verhindert Infektionen und fördert die Wundheilung.»

### Bei Eiterpusteln zum Arzt

Beim Poporeinigen ist übrigens wichtig, Mädchenpopos immer von vorne nach hinten zu reinigen, damit keine Fäkalbakterien in die Scheide gewischt werden. Bei Jungen greift Drogistin Rhea Hörler ebenfalls auf ihr bewährtes Hausmittelchen zurück: «Nach dem Reinigen ein Tröpfchen Damm-Massageöl auf das Pfiipli, das hält die Vorhaut geschmeidig und schützt vor einer Verengung.» Bei ihrem persönlichen Lieblingsprodukt, einer Babycreme aus der Drogerie, achtet sie auf natürliche Inhaltsstoffe, und auch eine Salbe mit Kamillenblütenextrakt trägt sie immer mit sich. Dafür ist sie eher zurückhaltend, was selbst zusammengestellte pflanzliche Produkte angeht: «Verwendet man sie in zu hoher Konzentration, können sie starke Reaktionen auslösen», sagt sie. «Hier gilt nicht einfach, nützt es nichts, schadet es nichts, sondern viele Probleme werden genau durch diese natürliche Zusatzstoff ausgelöst.»

Tauchen auf einem geröteten Popo zusätzlich Eiterpusteln oder blutende Stellen auf, empfiehlt sich zur Sicherheit ein Gang zur Kinderärztin: In solchen Fällen können sich Pilzsporen oder Bakterien eingenistet haben. Dagegen nützen weder Calendula noch Kamille. Den Unterschied merken aufmerksame Eltern rasch: Ist keine Krankheit im Spiel, sondern der Popo bloss von saurem Stuhl oder Urin stark gereizt, sollten frische Luft, Wundsalbe, Wundspray oder Schutzpaste schon nach ein bis zwei Tagen sichtbar Linderung bringen. «Nach etwa zwei Tagen sollte alles wieder gut sein», sagt Hebamme Susanne Schmid. Dann ist die zarte Popohaut wieder geheilt, das Kinderfudi schmerzfrei. Und das frisch gewickelte Baby kann sich wieder ganz entspannt in die Arme seiner Eltern kuscheln.

**Q7 SANDDORN<sup>®</sup> ARGOUSIER**  
Pharma Medica

**NOUVEAU**

DIE KRAFT DER SANDDORNBEERE  
FÜR NATÜRLICHES WOHLBEFINDEN

- ✓ NEU: Sanddorn Argousier<sup>®</sup> Intimpflege Crème
- ✓ Sorgt für Feuchtigkeit und Elastizität der Haut und Schleimhaut
- ✓ Eine kombinierte Anwendung von den Kapseln mit der Intimpflege Crème bringt wertvolle Synergieeffekte

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.  
[www.sanddorn-argousier.ch](http://www.sanddorn-argousier.ch)

**pharma  
medica**  
FOR YOUR HEALTH