

# Badespaß für die Kleinsten

Baden oder waschen? Auf die Frage, was für die Haut des Kleinkindes am besten ist, bekommen Eltern nach wie vor sehr unterschiedliche Antworten. Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen zur Beschaffenheit und den Besonderheiten von Babyhaut geben Experten aus verschiedenen Gründen dem Baden den Vorzug.

## Pflege zarter Babyhaut

■ Selbst die gepflegteste Haut einer Erwachsenen wäre im direkten Vergleich mit der Haut eines gesunden Babys chancenlos. Babyhaut ist so zart und weich und hat, wie neuere Studien zeigen, noch bis ins zweite Lebensjahr hinein eine deutlich andere Struktur und Zusammensetzung als Erwachsenenhaut. Die wichtigsten Unterschiede betreffen die Dicke der obersten Hautschicht, der Epidermis, ihre Wasseraufnahme und -abgabe sowie ihre Fähigkeit als Schutzbarriere. So wiesen die Wissenschaftler mit unterschiedlichen Messverfahren nach, dass die Epidermis bei Babys drei- bis fünfmal dünner ist als bei Erwachsenen und ihre Hautzellen kleiner sind, aber eine höhere Dichte aufweisen. Zudem kann Babyhaut schneller und deutlich mehr Wasser aufnehmen als Erwachsenenhaut, allerdings gibt sie das Wasser auch erheblich schneller wieder ab. Die Hautbarriere ist folglich noch nicht stabil und die Haut der Kleinsten neigt zur Trockenheit. Diese Unterschiede sind bis ins zweite Lebensjahr hinein erkennbar. Ganz offensichtlich benötigt die Hautreifung des Kindes sehr viel länger als vielfach angenommen.

Die Wissenschaftler sind sich darin einig, dass die Babyhaut im gesamten Entwicklungsstadium eine besondere Pflege benötigt, die die Hautrei-



*„Die Schutzfunktionen der Haut sind bei Säuglingen und Kleinkindern noch nicht vollständig entwickelt. Babyhaut ist folglich noch sehr empfindlich, reagiert schneller auf äußere Reize und muss vor Feuchtigkeitsverlust geschützt werden. Deshalb benötigt sie eine besonders milde Pflege, die ganz auf die Besonderheiten der Babyhaut abgestimmt ist und einer gesunden Entwicklung der Haut dient.“*

Prof. Dr. med. Wolfram Sterry, Direktor der Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie, Charité Berlin

fung unterstützt und die Hautbarriere nicht belastet. An der Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie der Charité-Universitätsklinik Berlin ging man deshalb der Frage nach, welches Pflegeregime den Erfordernissen der Babyhaut am besten entspricht. Dabei wurde zunächst das Thema Hautreinigung untersucht.

### Ab in die Wanne

Die meisten Babys genießen das Baden im warmen Wasser. Um die Haut vor einem Auslaugen zu schützen, galt bislang die Empfehlung, Säuglinge nicht zu häufig zu baden und lieber täglich mit einem weichen, feuchten Waschlappen zu reinigen. Die Studie an der Charité kommt zu einem anderen Ergebnis: Zweimal wöchentliches Baden wirkt sich günstiger auf die Funktion der Haut-

schutzbarriere aus als ausschließliches Waschen.

Außerdem wurde untersucht, welchen Einfluss Pflegeprodukte auf die Anpassung der Hautschutzbarriere haben. Hierbei zeigte sich, dass die Verwendung eines milden Badezusatzes, der auf die Bedürfnisse von Babyhaut abgestimmt ist, positive Auswirkungen auf die Babyhaut hat und deshalb der Reinigung mit ausschließlich klarem Wasser vorzuziehen ist.

Wichtig, so die weiteren Empfehlungen, ist es, die Haut nach dem Baden und Waschen sanft, aber gründlich abzutrocknen und anschließend einzucremen. Selbst wenn rückfettende Waschsubstanzen verwendet werden, braucht die Haut zusätzliche Pflege, die ihr hilft, sich zu regenerieren, und vor dem Austrocknen schützt. ■

### Empfehlung für die Hautreinigung:

- Mit dem regelmäßigen Baden kann begonnen werden, sobald der Nabelschnurrest abgefallen ist.
- Baden Sie Ihr Kind zwei- bis dreimal pro Woche bei einer Wassertemperatur zwischen 35 und 37 °C.
- Die Badezeit sollte 5 bis 10 Minuten nicht überschreiten.
- Verwenden Sie milde und rückfettende Badezusätze, die speziell für die Bedürfnisse der Babyhaut entwickelt wurden.
- Trocknen Sie die Haut, insbesondere in den Hautfalten, nach dem Baden und Waschen gut ab.
- Cremen Sie die Haut anschließend mit einer Babypflegecreme oder -lotion ein.



Speziell für Babys mit Blähbauch empfehlen viele Hebammen das entspannende Bad in einer besonderen Art Eimer. Denn die Haltung, die das Baby in diesem sogenannten Tummy Tub einnimmt, erinnert an das geschützte Dasein im Mutterleib.

### Neue Broschüre der DHA

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe hat die Broschüre „Babys Haut gesund pflegen“ überarbeitet. Dabei wurden die Ergebnisse aktueller Studien, insbesondere hinsichtlich der Empfehlungen zur Hautreinigung und zum Baden der Kinder, berücksichtigt.

Die Broschüre ist kostenlos und kann bei der Deutschen Haut- und Allergiehilfe bestellt werden: DHA e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn. Im Internet steht die Broschüre auch als Download zur Verfügung.



[www.dha-allergien.de/babyhaut](http://www.dha-allergien.de/babyhaut)

