

Gesunde Babyhaut und Fieber richtig behandeln: Wichtige Tipps für junge Eltern aus der Apotheke

Hannover – Wer zum ersten Mal Vater oder Mutter ist, möchte alles richtig machen. Doch auch „erfahrene“ Eltern können immer wieder vor der Frage stehen, welches Pflegeprodukt oder Fiebermittel am besten geeignet ist. Das Team in der Apotheke vor Ort berät Eltern, wie sie ihr Neugeborenes oder Kleinkind im stressigen Alltag optimal gesund halten. Die Apothekerkammer Niedersachsen informiert zudem, was in der Hausapotheke junger Familien keinesfalls fehlen sollte.

Individuelle Hautpflege

Kinderhaut unterscheidet sich in den ersten Jahren von der Haut Erwachsener. Da die natürliche Hautschutzbarriere noch nicht vollständig ausgebildet ist, verliert sie schnell Feuchtigkeit. Die Talgdrüsen nehmen ihre Funktion erst bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf und die einzelnen Hautschichten sind deutlich dünner und weniger miteinander verbunden als in späteren Jahren. Die Haut ist durchlässiger für Schadstoffe, aber auch für die Aufnahme von Inhaltsstoffen aus Pflegeprodukten und Arzneimitteln. Es besteht kein Schutz vor UV-Strahlung. Die Wahl der Pflegeprodukte sollte sich nach den individuellen Bedürfnissen des Kindes richten. Dabei können sowohl Öl-in-Wasser- als auch Wasser-in-Öl-Zubereitungen mit unterschiedlichem Fettgehalt zum Einsatz kommen. Anstelle aggressiver Seifen sind sogenannte Syndets mit einem pH-Wert von fünf bis sechs empfehlenswert. Diese Reinigungsmittel bestehen aus synthetischen Rohstoffen. Kinder, die an Neurodermitis leiden, benötigen eine besondere Hautpflege. Eltern können sich für eine spezialisierte Beratung an die pädiatrische Praxis und die Apotheke vor Ort wenden.

Duftstoffe können Kinderhaut reizen

Eltern sollten Pflegeprodukte mit so wenig Inhaltsstoffen wie möglich verwenden. Vor allem Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe können zu Hautreizungen führen. Außerdem sollten Allergene gemieden werden. Hierzu gehören zum Beispiel Lanolin (Wollwachs) und Wollwachsalkohol sowie Erdnuss- oder Kokosnussöl, die häufig in „natürlichen“ Produkten vorkommen. Auch einige Wirkstoffe wie Salicylsäure und Urea, die in vielen herkömmlichen Pflegeprodukten für Erwachsene enthalten sind, sollten bei Säuglingen nur in Rücksprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt angewendet werden. Mütter und Väter sollten neue Pflegeprodukte immer erst einmal an kleinen Hautstellen des Kindes testen, um die Verträglichkeit einschätzen zu können.

Nicht zu früh, zu heiß oder zu lang baden

Babys können zwei bis drei Mal pro Woche gebadet werden. Tägliches Baden kann die empfindliche Haut hingegen überfordern. Wichtig ist, dass bei Neugeborenen vor dem ersten Baden der Nabelschnurrest abgefallen sein muss. Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur von maximal 36 bis 37 °C haben. Das Bad sollte nicht länger als fünf bis zehn Minuten dauern, um die Haut nicht zu sehr aufzuweichen. In den ersten Monaten sollten Eltern auf alkalische, schäumende Zusätze verzichten, da sie die Babyhaut austrocknen können. Bei trockener Haut können rückfettende Badezusätze oder Badeöle verwendet werden. Als Shampoo sollten spezielle, für Babys geeignete Produkte gewählt werden. Nach dem Baden sollte die Haut trocken getupft und nicht gerubbelt

werden, um weitere Reizungen zu vermeiden.

Was tun bei wundem Po?

Leiden Babys an Unverträglichkeiten oder Durchfall, werden sie zu selten gewickelt oder wird die Haut falsch gepflegt, kann es zur Windeldermatitis kommen. Hierbei handelt es sich um eine Entzündung im Windelbereich, bei der die Haut gerötet und aufgeweicht ist. Es können offene Stellen oder Pusteln auftreten, die Schmerzen verursachen. Die Babys sollten regelmäßig alle drei bis vier Stunden gewickelt werden und schnellstmöglich, wann immer die Windel gefüllt ist. Eltern können auch eine andere Windelsorte testen. So saugen Einwegwindeln im Vergleich zu umweltfreundlicheren Stoffwindeln mehr Feuchtigkeit auf. Statt mit Feuchttüchern, die oft hautreizende Zusatzstoffe enthalten, sollte der Windelbereich mit lauwarmem Wasser gereinigt werden, das zum Beispiel mit Mandelöl versetzt werden kann. Heilsalben, beispielsweise mit Zinkoxid, schützen die Haut vor Feuchtigkeit und lindern Reizungen. Hat sich zudem ein Windelsoor, eine Pilzerkrankung, gebildet, erhalten Eltern in der Apotheke vor Ort antimykotische Salben, die Zinkoxid in Kombination mit Antimykotika wie Nystatin, Miconazol oder Clotrimazol enthalten. Die Babys sollten zusätzlich häufig nackt strampeln, um Luft an den Po zu lassen.

Bei Fieber helfen vor allem Ruhe und Trinken

Kinder haben häufiger und höheres Fieber als Erwachsene. Es handelt sich um eine natürliche Reaktion des Körpers, um zum Beispiel Krankheitserreger schneller zu bekämpfen. Bis zu 37,9 °C spricht man von erhöhter Körpertemperatur, ab 38 °C von mäßigem, ab 38,5 °C von hohem und ab 40,5 °C von extremem Fieber. Dabei ist unbedingt zu beachten, dass Neugeborene schon ab 37,8 °C zur Kinderärztin oder zum Kinderarzt gebracht werden sollten. Am genauesten kann die Körpertemperatur mit einem digitalen Fieberthermometer im Po gemessen werden. Messungen in Mund und Achseln sowie mittels digitaler Thermometer an Stirn und Ohr sind ebenfalls möglich, jedoch weniger genau. Generell sind bei Fieber vor allem Ruhe und häufiges Trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, empfohlen. Auch Hausmittel wie Wadenwickel sind geeignet, sofern die kleinen Patientinnen und Patienten weder Schüttelfrost noch kalte Hände und Füße haben. Die Temperatur der Wickel sollte nur wenige Grad unterhalb der Körpertemperatur liegen.

Fiebermittel nach Alter und Gewicht dosieren

Wenn das Fieber gesenkt werden soll, sind Ibuprofen und Paracetamol bei Kindern das Mittel der Wahl. Ibuprofen bekämpft zudem auch Entzündungen. Bei der Dosierung geht es vor allem um das Gewicht des Kindes, aber auch um das Alter. Eltern sollten nicht mehr als eine Wirkstoffdosis von 30 mg Ibuprofen pro kg Körpergewicht des Kindes am Tag verabreichen, aufgeteilt auf maximal vier Gaben beziehungsweise alle sechs bis acht Stunden. Bei Paracetamol sind es 10 bis 15 mg pro kg Körpergewicht und Tag, aufgeteilt auf drei bis vier Gaben im Abstand von sechs oder acht Stunden. Bei sehr hohem Fieber und bereits erneutem Fieberanstieg vor erlaubter Folgedosis können beide Wirkstoffe im Wechsel gegeben werden, um die jeweilige Maximaldosis nicht zu überschreiten. Ibuprofen sollte erst ab einem Alter von sechs Monaten und einem Mindestgewicht von 7 kg verabreicht werden. Paracetamol kann ab der Geburt in einem achtsündigen Intervall gegeben werden, bei älteren Kindern auch mit sechsständigem Abstand. Es muss allerdings unbedingt auf die Maximaldosis geachtet werden, da in hohen Dosen die Leber geschädigt werden kann. Beide Wirkstoffe sind altersentsprechend als Saft und Zäpfchen erhältlich und sollten in der Selbstmedikation nicht länger als drei Tage angewendet werden. Wenn das Fieber länger als einen Tag andauert und trotz fiebersenkender Mittel nicht abnimmt, sollte die Kinderärztin oder der Kinderarzt aufgesucht werden. Dies gilt ebenfalls, wenn ein Fieberkrampf auftritt, das Kind deutlich beeinträchtigt wirkt und weitere Krankheitszeichen wie zum Beispiel Durchfall oder Erbrechen hinzukommen.

Hausapotheke für Familien

Eine gut sortierte Hausapotheke sollte an das Alter der Familienmitglieder angepasst sein. Junge Eltern sollten unter anderem stets ein Fieberthermometer, Fieberzäpfchen in altersgemäßer Dosierung, Pflaster für kleinere Verletzungen, Wundschutzsalbe mit Zinkoxid und ein Kirschkernkissen im Haushalt haben. Auch Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden sowie altersgemäßer Erkältungsbalsam können sinnvoll sein. Eine vollständige Übersicht bietet zum Beispiel die „Checkliste Hausapotheke“ der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (www.abda.de). Darüber hinaus sollten Eltern an zentraler Stelle eine Broschüre mit den wichtigsten Notrufnummern einschließlich der pädiatrischen Praxis aufbewahren und daran denken, dass es immer eine Notdienst-Apotheke in der Nähe gibt, die 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche mit qualifizierter Beratung und Hilfe zur Verfügung steht.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.