Interview mit Dr. Barbara Kunz – Pampers Expertin und Kinderdermatologin



Viele Babys und Eltern lieben das gemeinsame Plantschen im kühlen Nass – aber kann Babyhaut beim Schwimmen besonders strapaziert werden und wenn ja, wodurch? Welche Auswirkungen kann das haben?
Schon Babyhaut besitzt genau wie Erwachsenenhaut alle wichtigen Schutzmechanismen. Allerdings sind manche noch nicht voll ausgereift, wie die Regelung des Wasserhaushaltes. Babyhaut nimmt mehr Wasser auf als Erwachsenenhaut. Bei längerem Kontakt mit Wasser quillt die Haut deshalb auf und wird leichter verletzlich. Auf der anderen Seite gibt sie das Wasser auch schnell wieder ab. Die Folge, Babyhaut trocknet rascher aus. Bei empfindlicher Haut kann das zu rauen oder schuppenden Stellen führen. Deshalb – und auch weil Babys leichter auskühlen – sollte man den Aufenthalt im Wasser nicht zu sehr ausdehnen. Babys unter einem Jahr sollten nicht länger als 30 Minuten im Wasser bleiben. Nach dem Plantschen gilt: Rasch trockentupfen und anziehen. Kinder, die zu trockener Haut neigen, sollten außerdem nach dem Schwimmen mit einer für empfindliche Babyhaut geeigneten Lotion eingecremt werden.

Was bedeutet das für die Pflege? Sollten Eltern besondere Pflege verwenden, damit die Haut ihres Babys gesund bleibt?
Babyhaut ist durchlässiger als Erwachsenenhaut. Eltern sollten immer bedenken, dass Pflegeprodukte, die für Erwachsene gemacht wurden, Substanzen enthalten, die ihrem Baby schaden könnten. Dazu gehören z. B. ätherische Öle, aber auch bestimmte allergieauslösende Duft- und Konservierungsstoffe. Eltern sollten daher nur für Babys geeignete Produkte verwenden. Im Zweifelsfall können Eltern beim Kinder- oder Hautarzt nachfragen und sich beraten lassen.

Der Sommer steht vor der Tür und damit die Saison von Freibad und Badesee. Wie können Eltern die Haut ihres Babys schützen, wenn sie Sonne und Wasser ausgesetzt ist?
Wichtig ist, Babys unter einem Jahr dürfen nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Auch bei Kleinkindern sollten Eltern immer für Schatten sorgen, gerade in den Mittagsstunden, wenn die Sonne am stärksten brennt. Gute Lösungen sind ein Sonnenschirm oder eine Strandmuschel.

Auch später im Kleinkindalter ist Sonnenschutz genauso bedeutend. Neben Schatten schützt Kleidung auch vor Sonnenbrand. Eltern sollten ihre Kinder nicht nackt in der Sonne spielen lassen und lieber anziehen. Spezielle Lichtschutztextilien bieten den besten Schutz. Am besten ein T-Shirt, eine bequeme, nicht zu eng anliegende Hose, einen Hut mit Krempe und Nackenschutz, in die Badetasche einpacken.

Sonnenschutz darf natürlich auch nicht fehlen. Meine Empfehlung, mindestens LSF 30 und bei sehr hellhäutigen, blonden oder rothaarigen Kindern sogar LSF 50. Die Kindersonnencreme sollte in ausreichender Menge auf die nackten Hautpartien aufgetragen und vor allem regelmäßig wieder aufgetragen werden. Das gilt auch bei wasserfester Sonnencreme. Besonders nach dem Baden, auf nasser Haut besteht erhöhte Sonnenbrandgefahr, deshalb sollten Babys nach dem Schwimmen sofort abgetrocknet und wieder eingecremt werden.

Muss man beim Baden in gechlortem Wasser besonderen Hautschutz verwenden?
Babys mit gesunder Haut brauchen auch im Schwimmbad im Chlorwasser keinen besonderen Hautschutz. Dennoch sollten Babys nach dem Schwimmen im Chlorwasser gründlich mit klarem Wasser abgeduscht werden.

Was muss ich beachten, wenn mein Baby z.B. Neurodermitis hat?
Bei Kindern mit Neurodermitis reagiert die Haut individuell auf den Kontakt mit Chlorwasser. Grundsätzlich ist Chlorwasser bei Neurodermitis nicht verboten und kann in Einzelfällen die Haut sogar verbessern, denn das desinfizierende Chlorwasser kann entzündungsfördernde Bakterien auf der Haut reduzieren.

Wie wirkt Chlorwasser, wenn Babys und Kleinkinder kleinere Wunden haben?
Die Verträglichkeit von Chlorwasser hängt vom Hautzustand ab. Bei offenen Stellen oder akuten Entzündungen ist Wasserkontakt, nicht nur bei Salzwasser, generell unangenehm. Wenn sie als Eltern unsicher sind, ob die Haut einen Besuch im Schwimmbad oder am Meeresstrand zulässt, sollten sie beim Kinder- oder Hautarzt nachfragen. Zur zusätzlichen Vorsorge und um die Haut nicht weiter zu strapazieren, kann man vor und nach dem Schwimmbadbesuch eine hautverträgliche Pflege auftragen.

Welche Wirkung hat Salzwasser im Unterschied zu Chlor- oder Süßwasser auf empfindliche Babyhaut?
Egal ob Süß-, Salz- oder Chlorwasser, alle drei trocknen die Haut aus. Pauschal kann man nicht festlegen, welcher Wassertyp am besten verträglich ist. Es kommt vielmehr auf die Zusammensetzung an. Stark kalkhaltiges Süßwasser, sogenanntes hartes Wasser, kann insbesondere zusammen mit Seife zu Hautreizungen führen und das Ekzemrisiko erhöhen. Salzwasser wiederum, von dem viele denken, es trocknet die Haut besonders aus, wird erfolgreich zur Behandlung von Neurodermitis eingesetzt. Wasser mit hoher Chlorkonzentration kann hautreizend wirken. In Schwimmbecken ist das zugesetzte Chlor aber stark genug verdünnt, damit es auch für Babyhaut gut verträglich ist.

Wenn ich meinem Baby beim Plantschen eine Schwimmwindel anziehe, worauf muss ich achten?
Genauso wie bei normalen Windeln gilt auch bei Schwimmwindeln – regelmäßig kontrollieren, ob sie voll sind. Bei einer vollen Windel geht es zurück „an Land“, um sie dort zu wechseln.

Wenn ihr Baby aus dem Wasser kommt, sollten Eltern die Windel sofort ausziehen. Danach den Babypo mit klarem Wasser abspülen, trocken tupfen und zum Spielen auf der Wiese eine normale Windel anziehen.

Außerdem sitzen Schwimmwindeln enger am Körper. Eltern sollten darauf, dass keine Scheuerstellen entstehen. Gerade feuchte Haut ist empfindlicher für Scheuerstellen.

Gibt es besondere Pflegetipps für den Windelbereich während der Badesaison?
Im Schatten können Eltern bei sommerlichen Temperaturen ihr Baby auch mal ohne Windel strampeln oder krabbeln lassen. Als Pflege sollten sie besonders im Windelbereich keine zu fetten Salben verwenden.

KONTAKT:

Procter & Gamble Germany GmbH
& Co Operations oHG, Pressestelle
Sandra Broich
Sulzbacher Str. 40
65824 Schwalbach am Taunus
Tel. +49 6196 89 31 02
E-Mail: broich.s@pg.com

RPM – revolutions per minute
Gesellschaft für Kommunikation mbH
Nadina Agostini
In der Lokfabrik, Chausseestraße 8/E
10115 Berlin
Tel. +49 30 4000 66 70
E-Mail: nadine.agostini@rpm-berlin.com