



Kinderarztsprechstunde mit Dr. Martin Lang

Linda T.: Wie oft darf unser Baby baden und welche Pflege brauchen Haut und Haar?

Dr. med. Martin Lang, Kinder- und Jugendarzt, Augsburg

Dr. Lang: Die Haut eines Neugeborenen benötigt ein wenig Zeit, um sich nach den Monaten im Bauch der Mutter auf das Leben in der „Trockenheit“ umzustellen. Denn vorher war es ja immer von Fruchtwasser umgeben. Babyhaut ist dünn, zart und leicht reizbar. Zudem machen sich Säuglinge bis auf den Windelbereich noch nicht richtig schmutzig. In den ersten Wochen reicht es daher völlig aus, wenn Sie Ihrem Baby morgens und / oder abends mit einem Waschlappen und warmem Wasser Gesicht, Arme und Beine waschen. Auch zum Haarewaschen reicht zunächst ein nasser Waschlappen. Für das erste richtige Bad sind Zusätze wie ein Schaumbad nicht sinnvoll, da sie die Haut austrocknen könnten. Geben Sie besser einen Schuss Babyöl, Olivenöl oder rückfettende Badezusätze ins Wasser. Öfter als ein- oder zweimal pro Woche brauchen Sie Ihr Baby nicht vollständig zu baden. Besonderen Spaß entwickeln Babys übrigens, wenn Mama oder Papa mit in die Wanne steigen – im Element Wasser, geborgen durch die Nähe der Eltern, fühlen sie sich rundum wohl!

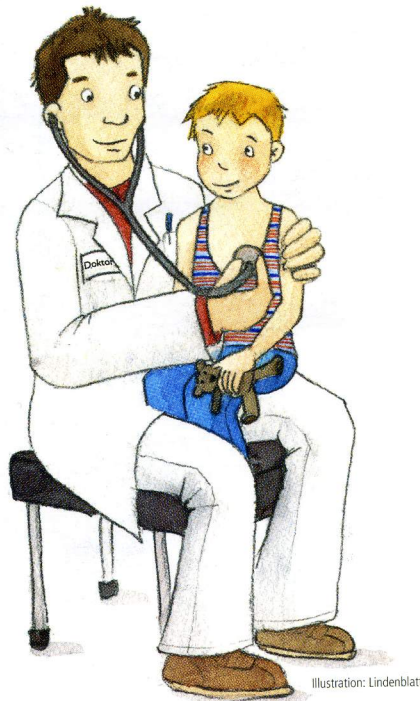


Illustration: Lindenblatt



Weitere Gesundheitstipps und -themen von Dr. Martin Lang unter www.BABYundGESUNDHEIT.de/expertenforum

Gesund & munter



Kinderarztsprechstunde mit Dr. Martin Lang

Yvonne W.: Meine Tochter leidet schon lange unter einem hartnäckigen Husten. Selbst der verschriebene Hustensaft zeigt keine Wirkung.

Dr. med. Martin Lang, Kinder- und Jugendarzt, Augsburg

Dr. Lang: Husten besitzt eine biologisch notwendige Funktion: Er unterstützt die Atemwege bei ihrer Selbstreinigung. Husten ist also keine Krankheit, sondern lediglich ein Symptom, hinter dem verschiedene Krankheitsursachen stecken können. Wird die Ursache des Hustens nicht korrekt erkannt und entsprechend behandelt, zeigen Therapien zumeist frustrierende Ergebnisse. Der wichtigste Schritt ist also die **exakte Diagnose** durch den Kinderarzt. Daneben ist die Behandlung des Hustenreizes ein Paradebeispiel für den sinnvollen Einsatz bewährter traditioneller Hausmittel. Sorgen Sie zunächst für eine **optimale Luftqualität**. Dazu gehört ein **absolutes Rauchverbot** in der Umgebung von Kindern und **regelmäßiges Lüften** der Wohnräume. Die Zimmertemperatur sollte zwischen 18 und 20 Grad Celsius liegen. Ebenso wichtig ist eine **hohe Luftfeuchtigkeit**. Dazu können Sie beispielsweise feuchte Tücher über die Heizung hängen. Eine Wohltat

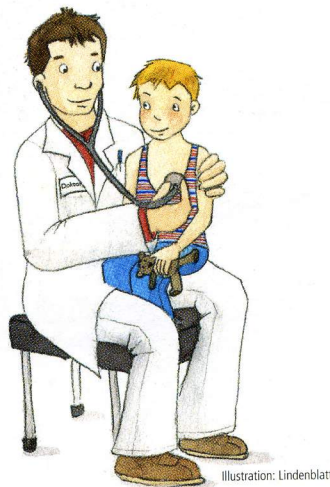


Illustration: Lindenblatt

sind außerdem Spaziergänge an der frischen Luft. Die Schleimlösung gelingt am besten, wenn Sie Ihr Kind dreimal täglich mit isotonischer **Kochsalzlösung** (2 bis 5 ml) inhalieren lassen. Inhalationsgeräte kann man in vielen Apotheken ausleihen. Hilfreich sind außerdem **warme Brustauflagen**. Bei Säuglingen eignen sich Kirschkernkissen oder Bienenschwamm. Bei älteren Kindern haben sich warme Brustwickel mit Quark, Schmalz oder Kartoffeln bewährt. Und: Bieten Sie Ihrer Tochter viel Flüssigkeit an: Suppen, Kompott, Eintöpfe, Wasser und warmen Tee.



Weitere Gesundheitstipps und -themen von Dr. Martin Lang unter www.KINDundGESUNDHEIT.de/expertenforum