



WOCHENBETT-TIPPS

Nabelflege

Weniger ist mehr. Lass den Nabel einfach trocken und warte bis er abfällt. Kontrolliere ihn täglich beim Wickeln. Sollten am Nabelrand Rötungen oder schmierige Beläge auftreten lasse ihn bitte von Fachpersonal kontrollieren (Hebamme, Kinderarzt). Verzichte bis der Nabelschnurrest abgefallen ist auf ausgiebige Babybäder. Nach dem Abfallen sollte der Nabel ebenfalls wieder trocken gehalten werden und evt. mit Octenisept gereinigt werden.

Körperpflege

Anfangs reicht es vollkommen aus dein Baby 1-2 Mal in der Woche zu baden. Um die natürliche Hautbarriere nicht zu stören verwende bei unauffälliger Haut deines Neugeborenen nur Wasser ohne Zusätze zum Waschen. Solltest du abgepumpte Muttermilch übrig haben pflegt diese die Haut deines Neugeborenen zusätzlich sehr gut. Bei trockener und empfindlicher Haut gib etwas Mandelöl ins Wasser. Achte darauf alle Hautfalten gut auszuwaschen und danach abzutrocknen, ansonsten können Wunde stellen entstehen.

Windelbereich

Um Rötungen vorzubeugen verwende Produkte mit möglichst wenigen Zusatzstoffen und trockne den Windelbereich (vorallem Hautfalten) gut ab bevor du die Windel anziehst. Eincremen nur wenn die Haut gerötet oder gereizt ist. Für stärkere Rötungen eignen sich Inotyol- oder Mirfulansalbe sehr gut. Heilwolle, Rosenhydrolat oder Windelbalsam (Ingeborg Stadelmann) haben sich ebenfalls zur Pflege des Windelbereichs bewährt.

Verstopfte Nase und Stockschnupfen

Bekommt dein Baby durch die Nase schwer Luft kann der Engelwurz Balsam wahre Wunde wirken. Rund um die Nase und Brustbereich den Balsam auftragen und einmassieren. Nach kurzer Zeit niest dein Baby und die Nase wird wieder freier. Außerdem kannst du Muttermilch oder Kochsalzlösung eintropfen.

Bauchschmerzen

Bauchschmerzen und Blähungen sind in den ersten 12 Wochen oft ein großes Thema und belasten das Baby. Die Darmflora baut sich langsam auf. In der 6.-8. Woche ist der Höhepunkt zu erwarten. Bauchmassage mit Kümmel-Fenchel-Öl, Kirschkerne-Säckchen, warmes Bad, "Mama Aua Bauch Tropfen" aus der Apotheke unterstützen das Baby. BiGaia-Tropfen (täglich 5) können auch sehr hilfreich sein um die Darmflora zu aktivieren. Bei geblähtem Bauch helfen SAB oder Antiflat-Tropfen oder Craniosakraltherapie.



Verklebte Augen

Der Tränenkanal ist noch nicht ausgewachsen, deshalb kann das Auge beim Baby immer wieder verklebt sein. Reinigung mit Kochsalztropfen, Massage-Ausstreichen in Richtung Nasenflügel oder Craniosacraltherapie. Augentropfen von Weleda, Euphrasia oder von Wala oder Muttermilch eintropfen kann sehr hilfreich sein.

Unruhezustände

Wenn dein Baby nach Impfungen, Wachstumsschub oder auch Bauchweh sehr unruhig ist eignen sich Viburcol- oder Noreia-Zäpfchen. Auch bei Infekten ohne Fieber eignen sich diese.

Brustentzündung

Bitte ziehe eine Fachperson hinzu, die sich deine Situation ganz individuell ansehen kann und dich dementsprechend therapieren kann. Bei beginnenden Brustentzündungen kannst du mit Mexalen 500mg oder Ibuprofen einen entzündungshemmenden Effekt erzielen.

Zusätzlich können Topfen- oder Joghurtwickel als Brustwickel entzündungshemmend wirken. Um den Milchfluss anzuregen lege vor dem Stillen/Pumpen etwas warmes auf. Nach dem Stillen kühlen.

Brustwarzenpflege

Silber- oder Zinnhütchen, Brustwarzenpflegeöl oder Rosenhydrolat. Sollten deine Brustwarzen wund sein ziehe bitte eine Fachperson hinzu. Ursache hierfür ist oft ein "falsches" andocken des Kindes und sollte durch eine ausführliche Stillberatung verbessert werden um ein erneutes "wund werden" zu verhindern.