

Information für Eltern: Pflege & Sicherheit im ersten Lebensjahr

Ihr Baby braucht in den ersten Lebensmonaten vor allem Nähe, Geborgenheit und liebevolle Zuwendung. Eine sanfte Pflege und ein sicherer Umgang im Alltag unterstützen seine Gesundheit und das Wohlbefinden der ganzen Familie.

Sicherer Babyschlaf

- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken – das ist die sicherste Position.
- Schlafen Sie im selben Raum, aber nicht im selben Bett (außer in sicher gestalteten Beistellbetten).
- Die Matratze sollte fest sein, ohne Kissen, Nestchen oder lose Decken.
- Raumtemperatur: ca. 16–18 °C.
- Nichtraucherumgebung – Tabakrauch erhöht das Risiko für plötzlichen Kindstod.

Nabelpflege

Nach der Geburt bleibt ein kleiner Rest der Nabelschnur, der innerhalb weniger Tage bis Wochen abfällt.

So pflegen Sie den Nabel richtig:

- Halten Sie die Nabelregion sauber und trocken.
- Falten Sie die Windel so, dass Luft an den Nabel kommt.
- Verwenden Sie keine Puder oder alkoholhaltigen Lösungen.
- Bei Rötung, Nässen oder unangenehmem Geruch kontaktieren Sie bitte Ihre Hebamme oder Kinderärztin.

Hautpflege beim Neugeborenen

Die Haut Ihres Babys ist empfindlich und braucht nur wenig Pflege:

- Tägliches Eincremen ist meist nicht nötig – verwenden Sie nur milde, unparfümierte Produkte.
- Kleine Hautschuppen oder Käseschmiere (Vernix) müssen nicht entfernt werden.
- Vermeiden Sie häufige Seifenbäder – klares Wasser reicht oft aus.

Baden und Wickeln – sanfte Pflege im Wochenbett

- Baden Sie Ihr Baby erst, wenn es sich wohlfühlt und der Nabel gut verheilt ist.
- Eine Badetemperatur von 37 °C ist ideal – prüfen Sie sie mit einem Thermometer.
- Nach dem Bad vorsichtig abtrocknen und warm einwickeln.
- Beim Wickeln reinigen Sie den Po mit Wasser oder weichen Tüchern, kein Alkohol oder Parfüm.

Kleidung – was braucht ein Baby wirklich?

Babys brauchen bequeme, weiche Kleidung, die Wärme hält und Bewegungsfreiheit lässt.

- Naturmaterialien wie Baumwolle oder Wolle-Seide sind atmungsaktiv.
- Schichtenprinzip: lieber mehrere dünne Lagen als eine dicke.

- Mützen nur im Freien oder bei Zugluft.
- Kontrollieren Sie im Nacken, ob Ihrem Baby zu warm oder zu kalt ist.

Baby im Sommer und Winter – Überhitzung und Kälte vermeiden

- Im Sommer: Leichte Baumwollkleidung, Schatten und ausreichendes Trinken sind wichtig. Vermeiden Sie direkte Sonne – Babys unter 1 Jahr gehören nicht in die pralle Sonne.
- Im Winter: Wärmende Schichten und Mütze beim Rausgehen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby im Kinderwagen nicht überhitzt.

Tragen des Babys – Vorteile, Sicherheit und Bindung

Tragen fördert die Bindung und das Urvertrauen Ihres Babys. Es spürt Ihre Wärme, hört Ihren Herzschlag und fühlt sich geborgen.

- Verwenden Sie eine ergonomische Tragehilfe oder ein Tuch, das die Anhock-Spreiz-Haltung unterstützt.
- Der Rücken des Babys sollte rund (C-Haltung) sein und das Gesicht immer sichtbar und frei liegen.
- Tragen kann Blähungen lindern und die Eltern-Kind-Beziehung stärken.

Schnuller – ja oder nein?

Die Initiative Babyfreundlich und die WHO empfehlen, in den ersten sechs Lebenswochen auf Schnuller zu verzichten, damit das Baby die Stilltechnik sicher erlernen kann. Wenn das Stillen gut etabliert ist, kann ein Schnuller in bestimmten Situationen beruhigend wirken.

- Geben Sie den Schnuller nur bei Bedarf und achten Sie auf Hygiene.
- Verwenden Sie keine Schnullerketten mit Strangulationsgefahr.
- Stillkinder sollten den Schnuller spätestens nach 12 Monaten abgewöhnen, um Zahnfehlstellungen vorzubeugen.

Das Wichtigste zusammengefasst

- Ihr Baby braucht vor allem Nähe, Zuwendung und Sicherheit.
- Weniger ist oft mehr – milde Pflege, frische Luft und Körperkontakt genügen.
- Achten Sie auf sichere Schlaf- und Tragebedingungen.
- Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl – Sie lernen Ihr Baby am besten kennen.

Quellen und Fachgrundlagen

- World Health Organization (WHO) – Safe Infant Care Recommendations (2023)
- Initiative Babyfreundlich / UNICEF Deutschland – Empfehlungen zu Pflege und Bonding (2024)
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) – Leitfaden zur Neugeborenenpflege
- Deutscher Hebammenverband (DHV) – Pflegerichtlinien und Elternempfehlungen (2023)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Sicherer Babyschlaf und Säuglingspflege