

Die Penaten Pflegefibel



Babypflege nach aktuellen
wissenschaftlichen Erkenntnissen



Wir schützen, was wir lieben.
Penaten seit 1904.

Liebe Eltern,

endlich ist euer Baby da. Alles ist ein Abenteuer und eure Gefühle sind überwältigend: Freude, Glück, Liebe, aber manchmal auch ein wenig Unsicherheit. Gerade junge Eltern sind häufig beunruhigt, denn sie möchten alles richtig machen. Aber was ist eigentlich richtig?

Wir glauben, dass ihr nicht vollkommen sein müsst, um perfekte Eltern zu sein. Dass gerade die Momente, in denen mal etwas schiefgeht, oft die wertvollsten sind.

Bei den spannenden neuen Herausforderungen stehen wir euch zur Seite: Denn mit mehr als 115 Jahren Erfahrung und führender wissenschaftlicher Forschung zur Pflege von Babyhaut wissen wir genau, was Babys brauchen, um glücklich zu sein und sich gesund zu entwickeln: Geborgenheit, die Ihr eurem Kind nur geben könnt, wenn Ihr euch gut und sicher fühlt. Unsere Tipps für das Baden, Cremen und den Windelwechsel auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse sollen euch dabei helfen.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer PENATEN® Team



Babyhaut:

Zart und empfindlich

Wenn ihr die Haut eures Babys berührt, merkt ihr gleich, dass sie sehr zart und empfindlich ist. Das liegt daran, dass sie noch nicht komplett entwickelt ist.

Die natürliche Hautschutzbarriere (das Stratum corneum) entwickelt sich erst im Laufe der ersten zwölf Monate.

Wissenschaftliche Studien von PENATEN® belegen, dass die Hautschutzbarriere von Babys bis zu 30 % dünner ist als die von Erwachsenen. Sie kann Feuchtigkeit zwar schneller aufnehmen, trocknet aber auch rascher aus und ist so anfälliger für Keime und Schadstoffe. Deswegen ist es besonders wichtig, die Babyhaut regelmäßig zu pflegen – mit Produkten, die auf ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

So könnt ihr eurem Baby helfen, damit sich seine Haut optimal entwickelt.



Das erste Mal **baden**

Baden ist mehr als nur Säubern: Die Nähe vermittelt eurem Baby Sicherheit und Geborgenheit. Aber wie oft darf gebadet werden? Schaden Badezusätze der Säuglingshaut? Wie beeinflussen Babypflegeprodukte die Hautschutzbarriere?

Worauf es dabei ankommt, hat die Charité-Universitätsmedizin Berlin untersucht: Auf Basis dieser und weiterer Ergebnisse^{1,2,3,4,5} haben wir spezielle Pflegetipps für euch entwickelt.



- **Sobald der Nabelschnurrest abgefallen ist, könnt ihr euer Baby zwei- bis dreimal pro Woche für fünf bis zehn Minuten baden.** Reinigt dazu erst den Windelbereich von Fäkal- und Cremeresten, zum Beispiel mit einem trockenen Tuch und Babyöl, bevor ihr euer Baby in die Badewanne legt. Trocknet es nach dem Bad schnell, aber sanft ab – besser tupfen als reiben.
- Bei Babys ist der Blinzelreflex noch nicht voll ausgebildet. **Deshalb solltet ihr darauf achten, dass ihr nur Produkte verwendet, die nicht in den Augen brennen.**
- Bereitet am besten alles für das Bad vor, **bevor ihr euer Baby auszieht**, damit es nicht friert.
- **Verwendet einen milden Badezusatz**, der speziell für Babys entwickelt wurde. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das im Vergleich zum Baden mit klarem Wasser positive Auswirkungen hat. Zusätzlich reinigen milde Badezusätze die Haut auch von fettlöslichen Substanzen. Wasser allein reicht dafür nicht aus.
- **Wichtig:** Lasst euer Baby beim Baden **nie allein** – auch nicht, wenn Geschwister mit in der Wanne planschen oder im Raum sind.



Ideale Raumtemperatur: **21,0°C – 24,0°C**
 Ideale Wassertemperatur: **37,0°C – 37,5°C**

¹⁾ Garcia Bartels N et al., Skin Pharmacol Physiol 2009, 22: 248–257

²⁾ Garcia Bartels N et al., Pediatr Dermatol 2010, 27(1): 1–8

³⁾ Galzote C et al., J Am Acad Dermatol 2007, 56 (Suppl 2): AB 158 (Abstract P2420)

⁴⁾ Blume-Peytavi U et al., Pediatr Dermatol 2012, 29(1): 1–14

⁵⁾ Blume-Peytavi U et al., Pediatr Dermatol 2016, 33(3): 311–21



Pflege für die Babyhaut: Darauf kommt es an

Wenn ihr euer Baby nach dem Baden eincremt, vermittelt ihr ihm Geborgenheit und stärkt die frühkindliche Bindung. Zusätzlich gibt eine Creme der Babyhaut die Feuchtigkeit zurück, die sie benötigt.

Warum ist Cremen sinnvoll?

Bekanntermaßen entzieht Wasser der Haut Feuchtigkeit. Es spült ihren schützenden Fettfilm ab, sodass die in der Haut gespeicherte Feuchtigkeit schneller verdunstet. Bei Babys ist der Effekt sogar noch stärker, weil ihre Haut durchlässiger ist.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Cremen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und damit auch ihre Barrierefunktion verbessert.²



- Experten empfehlen, Babys mindestens **zweimal wöchentlich mit einer speziellen Babypflege einzucremen** – am besten gleich nach dem Baden. Das verringert den Feuchtigkeitsverlust der zarten Haut.
- **Verwendet dafür speziell entwickelte Baby-pflegecremes.** Studien belegen, dass sie sich positiv auf die Hautschutzbarriere auswirken und den Feuchtigkeitsgehalt verbessern.²
- **Tragt die Produkte dünn auf,** damit sie sich nicht in den Hautfalten ansammeln können.
- **Je nach Wetter und Temperatur** solltet ihr Produkte mit einem höheren Fett- oder Wasseranteil verwenden.
- **Auf Produkte aus dem Haushalt (zum Beispiel Olivenöl) solltet ihr bei der Babypflege verzichten.** Sie unterliegen nicht den Richtlinien der Kosmetikverordnung oder des Deutschen Arzneibuchs und könnten einen schädigenden Einfluss auf die Hautbarriere haben.

So bleibt der **Babypopo** gesund

Den ganzen Tag Windeln zu tragen ist eine echte Herausforderung: Reibung, Wärme, Feuchtigkeit und Reizstoffe strapazieren zarte Babypopos. **Mit vorbeugender Pflege** könnt ihr dafür sorgen, dass die Windelregion eures Babys gesund bleibt.

- **Regelmäßiges Wickeln**, vor allem nach jedem Stuhlgang, ist wichtig, damit die Haut sauber und trocken bleibt.
- Reinigt die Haut beim Wickeln **gründlich, aber schonend**, zum Beispiel mit Baby Pflegeöl. Mit Wasser allein lassen sich nur wasserlösliche Stoffe von der Haut entfernen.
- Lasst euer Baby auch mal „**unten ohne**“ **strampeln** – zweimal 15 Minuten täglich bei 23 °C Raumtemperatur reichen schon.
- **Verwendet vorbeugend eine Wundschutzcreme**, die ihr dünn auftragt, um den Eigenschutz der Haut zu stärken. Sie bildet zusätzlich eine physikalische Schutzschicht, die verhindert, dass Urin und Stuhl die Haut angreifen. Beachtet dabei, dass der Babypopo nach der Reinigung gut abgetrocknet wurde, damit keine Feuchtigkeit unter der Creme zurückbleibt.
- **Setzt Babyhaut niemals starken Wärmequellen (etwa einem Fön oder Rotlicht) aus!** Es besteht das Risiko, dass ihr die Hautbarriere schädigt oder sogar Verbrennungen verursacht.





Selbst bei der sorgfältigsten Pflege lässt sich ein **roter Popo** nicht immer vermeiden – häufig spielen dabei auch andere Einflüsse eine Rolle, **wie etwa Nahrungsumstellungen**. Egal, was der Grund ist – eurem Baby tut das ganz schön weh. Das könnt ihr bei einem gereizten Popo tun:

- **Wechselt die Windel häufiger** und reinigt den Po eures Babys sanft und gründlich – **tupft** die gereizten Stellen vorsichtig ab, anstatt zu wischen oder zu reiben.
- Eines unserer Produkte, das bei gerötetem Popo hilft: die **PENATEN® Creme mit dem einzigartigen Dreiphasenschutz**. Sie beruhigt die Haut, fördert das Abklingen von Reizungen und bietet einen effektiven Nässeschutz.
- Verschwindet die Rötung **nach drei Tagen** immer noch nicht oder breitet sie sich aus, fragt euren **Kinderarzt oder eure Kinderärztin** um Rat.



Für jedes Baby die richtige Pflege

Die verschiedenen Pflegelinien von PENATEN® sind speziell auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Hauttypen zugeschnitten. Für die sanfte Pflege normaler Haut bietet sich die Klassik Linie an; die Intensiv Linie eignet sich für trockene Haut und die Ultra Sensitiv Linie für besonders sensible Babyhaut. Die „Kleinen Helfer“ unterstützen etwa bei gereizten Hautstellen oder kaltem, windigem Wetter.

Milde und Hautverträglichkeit sind uns besonders wichtig: Alle Produkte werden ausschließlich aus ausgewählten Inhaltsstoffen hergestellt und unterliegen strengen Reinheitskontrollen. Unsere Qualitätskontrollen bei der Herstellung sind mit denen im medizinischen und pharmazeutischen Bereich vergleichbar. Sämtliche PENATEN® Produkte sind frei von Parabenen, Mikroplastikpartikeln und Acrylaten.



Klassik Linie



Die Produkte der PENATEN® Klassik Linie bieten sanften Schutz und milde Pflege für zarte Babyhaut – mit bewährten Inhaltsstoffen wie Aloe Vera oder Kamillenextrakt. Hier findet ihr viele Klassiker, die schon seit Jahrzehnten bei Eltern beliebt sind.

Intensiv Linie



Die Produkte der PENATEN® Intensiv Linie beruhigen die Haut mit besonderen Inhaltsstoffen: Das Intensiv Pflegeöl enthält Aloe-Vera-Extrakt, die weiteren Produkte einen speziellen Inhaltsstoffkomplex. Damit ist die Linie ideal für trockene Haut.



Ultra Sensitiv Linie



Die PENATEN® Ultra Sensitiv Linie enthält ausgewählte Produkte ohne Parfüm und ohne Farbstoffe. Diese sind daher besonders gut für die sensible Haut von Neugeborenen geeignet, die eine besondere Aufmerksamkeit und eine besondere Sorgfalt bei der Auswahl der täglichen Pflegeprodukte erfordert.

Kleine Helfer Linie



In der PENATEN® Linie „Kleine Helfer“ findet ihr Produkte für spezielle Bedürfnisse: für kaltes und windiges Wetter oder gereizte Babyhaut. Bewährte Rezepturen mit z.B. Dexpanthenol oder Calendula bieten euch Hilfe für diese typischen Situationen.

Wir schützen, was wir lieben. Seit 1904.

Seit der deutsche Drogist Max Riese 1904 die PENATEN® Creme erfand, unterstützen wir Eltern bei Schutz und Pflege empfindlicher Babyhaut.

Unser Wissen entwickeln wir mit einem unabhängigen wissenschaftlichen Beirat aus Hebammen, Kinderkrankenschwestern und -pflegern, Ärztinnen und Ärzten stetig weiter. So unterstützen wir junge Eltern mit mehr als 115 Jahren Forschung und Erfahrung, die in allen unseren Produkten stecken.

Mehr als 90 Prozent aller Studien zur Entwicklung von Babyhaut weltweit stammen von PENATEN®, oder PENATEN® war an ihrer Entwicklung beteiligt.

Mehr zur Wissenschaft hinter PENATEN® erfährt ihr unter www.penaten.de



Wir schützen, was wir lieben. Penaten seit 1904.





Gerne beraten wir dich persönlich zum
Thema Babypflege und Inhaltsstoffe.

Kostenfreie Hotline: (D) (A) 00800 555 220 00
(montags bis freitags von 09:00 h–16:00 h)

Internet: (D) (A) www.penaten.de

E-Mail: (D) (A) info@penaten.de

Folge uns auf Social Media!

Instagram: @penaten

Facebook: www.facebook.com/penaten

Pinterest: www.pinterest.de/penaten

YouTube: www.youtube.com/penaten

