

PENATEN®
Pflegebibel

Partner-
**VORTEILE
SICHERN**

»» S.12

Babypflege nach
aktuellen wissenschaftlichen
Erkenntnissen



WIR SCHÜTZEN, WAS WIR LIEBEN. PENATEN® SEIT 1904.



Hallo liebe Eltern,

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU
EUREM KLEINEN WUNDER.**

Für euch beginnt ein neuer Lebensabschnitt mit einer Achterbahnfahrt der Gefühle. Wir vom PENATEN®-Team sind selbst Mütter, Väter und Hebammen und können diese Achterbahnfahrt sehr gut nachfühlen.

Das Leben ist ein Abenteuer, welches viele Überraschungen bereithält. Seid abenteuerlustig und begeben euch auf einen spannenden Weg!

Mit unserer eigenen persönlichen Erfahrung und dem PENATEN® *Wissen aus über 115 Jahren Entwicklung und führender wissenschaftlicher Forschung,* möchten wir zum Thema Babypflege unterstützend an eurer Seite stehen.

Euer PENATEN®-Team:

*Sebastian Daniela Christoph
Fiona Tine Denya*



FREUDE, GLÜCK UND LIEBE

**MISCHEN SICH MIT SORGE UND UNSICHERHEIT.
ABER WARUM IST DAS SO?**



Wir sind Philine und Anke, Hebammen von ganzem Herzen und Teil des PENATEN®-Teams. In unserer langjährigen Hebammen-Tätigkeit haben wir beobachtet, dass Mütter und Väter oft verunsichert sind. Das eigene Umfeld und Social Media geben viele gut gemeinte Ratschläge und berichten von einem „Scheinbild“ des perfekten Babys und der perfekten Eltern.

Für eure Kinder seid IHR ohnehin die besten Eltern der Welt! Liebe und Fürsorge, sowie eure eigene Intuition, sind die besten Zutaten für ein unbeschwertes Eltern-Sein.

Durch Hautkontakt und Pflege spürt euer Baby Zuneigung. Die Haut, unser größtes Organ, hat wichtige Funktionen: Schutz vor Umwelteinflüssen, Regelung des Temperaturhaushalts und Wahrnehmung von Berührung. Eigenschaften, für die wir es uns zur Aufgabe gemacht haben, Babyhaut zu pflegen und gesund zu (er)halten.

Eure
Philine & Anke



Das erste Mal baden

» *Baden ist mehr als nur Saubermachen: Die Nähe vermittelt eurem Baby Sicherheit und Geborgenheit.*

Jedoch ...

- 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 Nabelgrund vollständig verheilt ist, könnt ihr euer Baby **zwei- bis dreimal pro Woche für 5-10 min baden**. Vor dem Bad sollte der Windelbereich gereinigt werden.
- Bereitet am besten alles für das Bad vor, **bevor ihr euer Baby auszieht**, damit es nicht friert.



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

- Verwendet einen milden Badezusatz**, der speziell für Babys entwickelt wurde. Milde Badezusätze reinigen die Haut auch von fettlöslichen Substanzen; Wasser alleine reicht dafür nicht aus.
- Bei Babys ist der Blinzelreflex noch nicht voll ausgebildet. Verwendet daher **Produkte, die nicht in den Augen brennen**⁶.
- Trocknet euer Baby nach dem Bad schnell, aber sanft ab – besser tupfen als reiben.
- Experten empfehlen, Babys mindestens nach jedem Bad **mit einer speziellen Babypflege einzucremen**. Das verringert den Feuchtigkeitsverlust der zarten Haut.



WICHTIG: Lasst euer Baby beim Baden nie allein – auch nicht, wenn Geschwister mit in der Wanne planschen oder im Raum sind.

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

6) Alle flüssigen PENATEN®-Reinigungsprodukte der Klassik-, Intensiv- und Ultra Sensitiv-Linie haben diesen Test bestanden und sind so mild wie pures Wasser zu den Augen.

Pflege für die Babyhaut



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 noch stärker, weil ihre Haut durchlässiger ist.

Regelmäßiges Eincremen (mindestens nach jedem Bad) verringert den Feuchtigkeitsverlust der zarten Haut.



- Verwendet dafür Pflegecremes, die speziell für Babys entwickelt wurden.
- Tragt die Produkte dünn auf**, damit sie sich nicht in den Hautfalten ansammeln können.
- Auf Produkte aus dem Haushalt (z.B. Olivenöl)** solltet ihr bei der Babypflege **verzichten**. Sie unterliegen nicht den Richtlinien der Kosmetikverordnung oder des Deutschen Arzneibuchs und können einen schädigenden Einfluss auf die Hautbarriere haben.

„Brennpunkt Babypopo“

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

- Regelmäßiges Wickeln** ist wichtig, damit die Haut sauber und trocken bleibt.
- Reinigt die Haut beim Wickeln gründlich**, aber schonend, zum Beispiel mit Babyöl. Wasser alleine entfernt nur wasserlösliche Stoffe von der Haut.
- Lasst euer Baby auch mal **„unten ohne“ strampeln** – zweimal 15 Minuten täglich bei 23°C Raumtemperatur reichen schon.
- Verwendet bei Bedarf vorbeugend eine Wundschutzcreme**, die ihr dünn auftragt. Beachtet dabei, dass der Babypopo nach der Reinigung gut getrocknet wurde, damit keine Feuchtigkeit unter der Creme zurückbleibt.



WICHTIG: Setzt Babyhaut niemals starken Wärmequellen (etwa einem Fön oder Rotlicht) aus! Es besteht das Risiko, dass die Hautbarriere geschädigt wird, Verbrennungen verursacht und Keime vermehrt werden können.

Babyschlaf

Erholsamer Schlaf ist für Babys besonders wichtig, da er Auswirkungen auf die geistige und körperliche Entwicklung hat. Trotzdem haben bis zu 35 Prozent aller Babys Schwierigkeiten, nachts in den Schlaf zu finden oder durchzuschlafen.

Um ihre Entwicklung zu fördern, ist es daher wichtig, sie früh an einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu gewöhnen.

- Das Kinderzimmer sollte eine angenehme **Temperatur von 16°C – 18°C** haben.
- Ein **abgedunkeltes Zimmer** kann schlaffördernd wirken.
- Die sicherste Schlafposition für Babys ist die **Rückenlage**.
- Die Umgebung sollte **rauchfrei** sein.
- Ab einem Alter von 6 bis 8 Wochen könnt ihr beginnen, euer Baby **an eine Einschlafroutine** zu gewöhnen. Das Ritual sollte beginnen, wenn das Baby müde, aber nicht übermüdet ist.
- Ein **warmes Bad oder eine sanfte Babymassage** haben eine beruhigende Wirkung. Die Berührungen geben Geborgenheit und stärken die Eltern-Kind-Bindung.
- Ist das Baby schläfrig, solltet ihr es ins Bett legen – so lernt es, allein einzuschlafen.

Weitere Infos auf <https://www.penaten.de/baby-schlafen>

Beruhigendes Abendritual

Schaffe eine entspannte Atmosphäre, indem du den Raum auf „T-Shirt-Temperatur“ bringst und das Licht dimmst. Wärme etwas Pflegeöl in deinen Händen an und beginne mit eurem Abendritual. Wichtig: Übe keinen Druck auf Brustkorb und Gelenke aus.



Streiche die Arme lang.



Kreise mit deinen Daumen über die Handflächen.



Streiche die Beine entlang.



Kreise mit deinem Daumen über die Fußsohlen.



Streiche den Oberkörper aus.



Schreibe „Ich liebe dich“ auf den Bauch.

Für jedes Baby die richtige Pflege

Die Pflegelinien von PENATEN® sind speziell auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Hauttypen zugeschnitten. Milde und Verträglichkeit sind uns dabei besonders wichtig. Alle Produkte werden ausschließlich aus ausgewählten Inhaltsstoffen hergestellt und unterliegen strengen Reinheitskontrollen. Sämtliche PENATEN® Produkte sind frei von Parabenen, Mikroplastikpartikeln und Acrylaten.



Ultra Sensitiv Linie



Die PENATEN® Ultra Sensitiv Linie schützt und pflegt selbst hochsensible, zu Neurodermitis neigende Babyhaut. Die Produkte sind ohne Parfüm und ohne Farbstoffe und speziell für Neugeborene entwickelt, deren zarte Haut eine besondere Sorgfalt bei der Auswahl der Pflegeprodukte erfordert.

Intensiv Linie



Die PENATEN® Intensiv Linie unterstützt die Hautbarriere trockener Babyhaut. Das Pflegeöl enthält Aloe-Vera-Extrakt, die weiteren Produkte einen besonderen Komplex aus Olivenblattextrakt, Vitamin E und Mineralien. Damit ist die Linie ideal für trockene Haut geeignet.

Klassik Linie



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

Kleine Helfer Linie



In der 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 speziellen Situationen.

Sichere dir deine Vorteile



und registriere dich in den Babyclubs unserer teilnehmenden Handelspartner.

Von der Schwangerschaft über die Geburt deines Babys und danach bietet dir die Mitgliedschaft in den Babyclubs wertvolle Informationen und Tipps, exklusive Angebot-Coupons, Gewinnspiele und Geschenke, Produktproben und vieles mehr.

glückskind dm

1. QR Code scannen und mein dm-App herunterladen
2. Bei glückskind registrieren
3. PENATEN® Coupons aktivieren & im dm-Markt einlösen sowie weitere exklusive Geschenke sichern.



Designs können von Abbildungen abweichen.



* Die Mein dm-App ist ausschließlich mit einem Mein dm-Konto nutzbar. Als glückskind-Teilnehmer haben Sie automatisch ein Mein dm-Konto.

Familien-MOMENTE by Kaufland



1. QR Code scannen
2. Bei Familien-Momente registrieren
3. PENATEN® Coupons aktivieren & bei Kaufland einlösen sowie weitere exklusive Geschenke sichern.



Designs können von Abbildungen abweichen.

babywelt®

1. ROSSMANN-App herunterladen
2. Registrieren und für die babywelt anmelden
3. PENATEN® Coupons aktivieren & bei ROSSMANN einlösen sowie weitere exklusive Geschenke sichern.



Designs können von Abbildungen abweichen.

Exklusiv bei

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

www.babywelt.club



Gerne beraten wir dich persönlich!

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



Stand: 09/2021

© Johnson & Johnson GmbH, Johnson & Johnson Platz 2, 41470 Neuss

