

Eltern-Info

Wasser – was Sie wissen sollten

Flüssigkeitsbedarf:

Je nach Alter haben Säuglinge und Kinder einen unterschiedlichen Flüssigkeitsbedarf. Dabei kann man sich an folgenden Mengenangaben orientieren:

0 bis 0,5 Jahre:	130 bis 150 ml/kg,
0,5 bis 1 Jahr:	120 bis 140 ml/kg und
bei 1- bis 3Jährigen:	100 bis 120 ml/kg,
bei 4- bis 6Jährigem:	90 bis 100 ml/kg,
Kinder ab 16 Jahren und Erwachsene:	40 ml/kg.

Wasserverlust vorbeugen:

Säuglinge und Kinder reagieren sehr empfindlich auf Störungen im Wasserhaushalt. Deshalb ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr enorm wichtig. Bei hohen Außentemperaturen, Durchfallerkrankungen, Infekterbrechen oder Fieber ist die Flüssigkeitszufuhr angemessen zu steigern. Achtung: Fühlen sich die Kinder sehr matt und kraftlos, kann dies auf einen Flüssigkeitsmangel deuten. Bei Durchfall oder Infekterbrechen auch ausreichend Körpersalze und Traubenzucker zuführen.

Wasserqualität:

Erhält der Säugling Fläschchennahrung, muss die Mutter auf die Qualität des verwendeten Wassers achten. Für Mineralwasser, das sich für die Zubereitung von Säuglingsnahrung eignet, gelten folgende

Grenzwerte:

Nitrat: 10 mg/l, Nitrit: 0,02 mg/l, Natrium: 20 mg/l, Fluorid 1,5 mg/l,
Sulfat: 240 mg /l

Bei Rückfragen wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder erkundigen Sie sich bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder dem örtlichen Wasserwerk.

Keimgehalt des Wassers:

Stilles Wasser hat oft einen höheren Keimgehalt als kohlenensäurehaltige Mineralwasser, so dass man es unmittelbar vor Wasser - was Sie wissen sollten - der Zubereitung der Babynahrung abkochen sollte. Reste in einer verschlossenen Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

Hautfeuchtigkeit:

Um die Haut von Säuglingen und Kleinkindern gesund und widerstandsfähig zu halten und die Barrierefunktion nicht zu beeinträchtigen, ist die natürliche Hautfeuchtigkeit einerseits durch eine angemessene Reinigung und Pflege sowie andererseits durch ausreichendes Trinken zu unterstützen.

Hautreinigung:

Auch ein Zuviel an Wasser kann schaden, und bereits eine einfache Reinigung mit Wasser beeinflusst das Hautmilieu. Zur Reinigung der empfindlichen Babyhaut sollten die Eltern ausschließlich sehr milde und dermatologisch getestete Reinigungssubstanzen.

Reinigung im Windelbereich:

Bei jeder Reinigung sind am Gesäß, in der Gesäßfalte, in der Genitalregion und in der Bauch-Schenkel-Falte Reste von Stuhl und früher applizierten Pflege- und Schutzpräparaten gründlich zu entfernen. Eine Reinigung mit bloßem Wasser reicht bei stärkerer Verschmutzung nicht aus. Hier sind milde Reinigungssubstanzen erforderlich.

Hautpflege nach der Reinigung:

Durch eine Ergänzung des instabilen Hydrolipidfilms trägt die Hautpflege dazu bei, die Wasserbindungs-Kapazität der Haut zu erhalten.

Pflege im Windelbereich:

Spezialcremes für den Windelbereich schützen die empfindliche Haut im Windelbereich vor toxischen Effekten des Harns sowie mikrobiellen Enzymen und beugen dem Wundwerden vor.

Babyschwimmen:

Die Haut nicht nur nach dem Schwimmen, sondern empfindliche Haut bereits vor dem Kontakt mit Wasser durch das Auftragen einer Pflegecreme schützen.

Klima:

Der ständige Wechsel von kalter und warmer Luft im Winter kann die Hautfeuchtigkeit herabsetzen. In der kalten Jahreszeit auf besonders gute Hautpflege achten!

Tipps für das Säuglingsbad:

Bereiten Sie alles für das Bad vor, bevor Sie Ihr Baby auskleiden.

Achten Sie auf eine Zimmertemperatur von 25°C und schließen Sie das Fenster.

Temperatur des Badewassers 36-37° C.

Babyhaut besitzt noch wenig Eigenschutz und trocknet bei zu langem Baden ohne Badezusatz leicht aus. Verwenden Sie deshalb ein Babybad, das speziell auf die Haut Ihres Babys abgestimmt ist. Starke Schaumbildung vermeiden.

Lassen Sie Ihr Baby mit den Füßen zuerst ins Wasser gleiten. Es sollte bis zu den Schultern im Wasser sein, um nicht zu frieren. Dabei ruht der Kopf Ihres Babys auf Ihrem linken Unterarm, während Ihre linke Hand sicher unter der Achselhöhle das Oberärmchen fasst. Mit der rechten Hand können Sie dann Ihr Baby waschen.

Wenn das Bäuchlein aus dem Wasser guckt, hält ein Frotteewaschlappen warm.

Baden vertieft den Kontakt zwischen Eltern und Kind. Bei aller Freude sollte das Bad aber nicht länger als fünf bis zehn Minuten dauern.

Auch ältere Kinder sollten nie unbeaufsichtigt baden.