

Checkliste für Eltern: 10 Tipps für gesunde Winterbabys

1. **Schützen Sie Ihr Kind vor dem Auskühlen.** Zum Winterspaziergang gehören ein Mützchen, das auch die Ohren bedeckt, Handschuhe und warme Socken oder Fülllinge unbedingt dazu. Im Kinderwagen schützt eine zusätzliche isolierende Schicht aus Styropor oder Schaumstoff unter der Matratze vor der Kälte von unten. Falls Sie ein Tragetuch verwenden, tragen Sie Ihr Baby einfach unter Ihrer Winterjacke. So bleibt es auch am Rücken schön warm.
2. **Packen Sie Ihr Baby nicht zu fest ein.** Auch mit Winterkleidung sollte es strampeln können. Das fördert die Hautdurchblutung und hält warm.
3. Wenn Sie häufiger vom Kalten ins Warme wechseln, etwa bei einem Einkaufsbummel, sollten Sie Ihr Kind **nach dem Zwiebelprinzip anziehen**. So können Sie Ihrem Kind im Bus oder Kaufhaus rasch ein oder zwei Kleidungsschichten ausziehen. Atmungsaktive Materialien wie Baumwolle, weiche Babywolle und moderne Fleecestoffe sind am besten geeignet.
4. Babys Gesicht und Hände brauchen für den Aufenthalt **im Freien** eine **schützende Wind- und Wettercreme**. Schützen Sie außerdem die empfindlichen Lippen mit einer **fettreichen Babylippenpflege**. Achten Sie dabei auf einen hohen Anteil pflanzlicher Pflegeöle wie Mandel- oder Sonnenblumenöl. Diese Pflegeöle schirmen die Haut vor austrocknenden Witterungseinflüssen ab. Im Haus reicht eine leichtere Gesichtspflege.
5. An sonnigen Schneetagen, ganz besonders im Gebirge, herrscht Sonnenbrandgefahr. Tragen Sie vor längeren Spaziergängen in der Wintersonne auf Gesicht und Lippen ihres Babys unbedingt einen **kindgerechten UV-Schutz** auf.
6. **In der Wohnung** genügt eine Temperatur von 20 bis 21 Grad; nachts dürfen es noch ein oder zwei Grad weniger sein. Sorgen Sie dafür, dass sich das Kind nachts nicht freistrampelt.
7. Lüften Sie die Wohnung häufig. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Kind **nicht im Durchzug** liegt. Zugluft gefährdet vor allem die Ohren und kann Mittelohrentzündungen begünstigen.
8. Im Winter besonders wichtig: **Cremen Sie Ihr Baby nach dem Waschen oder Baden mit einer Körperlotion ein**, um den Feuchtigkeitshaushalt der Haut stabil zu halten.
9. Heizungsluft trocknet nicht nur die Haut, sondern auch die Schleimhäute aus. **Wasserschalen** auf der Heizung sorgen für ein besseres Raumklima und helfen, Haut und Atemwege gesund zu halten.
10. Schützen Sie Ihr Baby vor Infektionen mit Bakterien und Viren durch **regelmäßiges Händewaschen**. Das gilt auch für die Hände Ihres Kindes! Wenn Sie selbst erkältet sind, seien Sie beim Schmusen mit Ihrem Nachwuchs zurückhaltender als sonst – auch wenn's schwerfällt.