



Wunder Po, was tun? - Das „ABC“ der Windeldermatitis

Das Management der Hautprobleme im Windelbereich hat zwei Hauptziele:

1. Die Beschleunigung der Heilung geschädigter Haut und
2. die Vorbeugung einer erneuten Windeldermatitis (wunder Po im Windelbereich).

Das A und O sind dabei die fünf einfachen Regeln von Boiko (1999), die man sich leicht mit der Abkürzung ABCDE merken kann:

- **A für „Air“: Die Haut atmen lassen**

Eltern tun gut daran, ihre Kinder so oft es geht frei an der Luft strampeln zu lassen.

- **B für „Barriers“: Wiederherstellung der Hautbarriere**

Bis die Haut geheilt ist, tut eine Schutzschicht, bestehend aus einer reichlichen Portion spezieller Wundschutzsalbe oder weicher Zinkpaste als Barriere gut. Die gute alte Penaten Salbe ist dafür völlig ausreichend. Lotio alba kann Feuchtigkeit aufnehmen und einem weiteren Aufquellen der Haut vorbeugen.

- **C für „Cleansing“: Behutsame Reinigung**

Windeln sollten immer direkt nach dem Stuhlgang oder wenn möglich auch nach dem Urinieren gewechselt werden. Bei jedem Windelwechsel sind sichtbare Verschmutzungen gründlich zu reinigen.

Wenn Sie vorher eine ordentliche Portion Zinksalbe aufgetragen hatten und diese noch schön auf der Haut liegt, keine Verschmutzung vorhanden ist, lassen Sie die Haut dort in Ruhe.

Aggressive alkalische Seifen haben ebenso auf der geschundenen Haut nichts verloren, das gleiche gilt für Reinigungstücher mit Alkohol oder sensibilisierenden Substanzen wie Duft- oder Konservierungsstoffen.

Lauwarmes Wasser, Öle oder milde Syndets reinigen sanft. Zum Abwischen von Stuhl- und Salbenresten sind ölhaltige Einmaltücher oder frische, auskochbare Waschlappen geeignet. Danach ist die Region vorsichtig mit einem weichen Handtuch trocken zu tupfen. Besonders empfindliche Haut kann z.B. auch mit einem Föhn (nicht zu heiss!) getrocknet werden.

- **D für „Diapers“: Die richtigen Windeln wählen**

Windeln mit absorbierenden Gelen können den Urin gut aufnehmen. Sie helfen, die Haut möglichst trocken zu halten, so dass sie weniger stark aufquillt.

- **E für „Education“: Schulung und Aufklärung**

Eltern sind oft verunsichert und geben sich selbst die Schuld an den Problemen im Windelbereich ihrer Kinder. Wichtig ist, dass sie lernen, durch welche Maßnahmen sie einem wunden Po vorbeugen bzw. diesen behandeln können. Kinderärzte und das Apothekenteam helfen dabei gerne weiter.

Nicht-medikamentöse und medikamentöse Hilfen

Heilwolle ist bei Windeldermatitis besonders gut geeignet die geschundene Haut zu beruhigen und trocken zu halten. Entzündungshemmend und juckreizlindernd wirken Sitzbäder mit Gerbstoffen, etwa aus Eichenrinde oder künstlichem Gerbstoff. Wenn die Selbstbehandlung keine schnelle Wirkung zeigt, sollten Sie einen Termin in unserer Praxis vereinbaren. Auch wenn der Bereich stark juckt, die Hautveränderungen auch an anderen Stellen auftreten oder sich im Wundbereich Eiterbläschen zeigen, sind die Grenzen der Selbstbehandlung erreicht.

Bei einem Befall mit Bakterien oder Pilzen stehen antimikrobielle oder antimykotische Mittel zur Verfügung, welche von uns auf Kosten Ihrer Krankenkasse rezeptierbar sind. Einige sind zusätzlich, wie Salben mit Miconazol oder Nystatin, auch freiverkäuflich erhältlich. Ein unkritischer Einsatz antiinfektiver Mittel sollte jedoch nicht erfolgen, um keine Resistenzen zu fördern!

Um der Windeldermatitis vorzubeugen, wenden Eltern am besten von vornherein wegwerfbare, absorbierende und atmungsaktive Windeln anstelle von Stoffwindeln an und wechseln diese regelmäßig, d. h. tagsüber etwa alle drei Stunden. Schützende Salben und pflegende Cremes fördern die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der natürlichen Hautbarrieren. Klassischer Babypuder ist jedoch keine gute Wahl, da er Klumpen kann und diese Klumpen zu verstärkter Reibung auf der Haut führen können. Tagsüber tun der Haut windelfreie Zeiten gut.

Gute Besserung wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!