Liebe Eltern,

in der Schwangerschaft oder spätestens dann, wenn das Baby zur Welt kommt, stellt man sich die Frage:

„Wie viel Sauberkeit muss eigentlich sein?“

Dies ist wichtig, denn Reinlichkeit und Hygiene haben einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und die Ihres kleinen Lieblings. Gleichzeitig muss das Bedürfnis nach Sauberkeit auch Grenzen haben, damit sich im Körper ein kräftiges Abwehrsystem ausbilden und erhalten kann. Wie so oft, empfiehlt sich auch hier das bewährte Motto:

„So viel wie nötig - so wenig wie möglich!“

Jedoch gibt es immer wieder Situationen, in denen ein erhöhter Hygienebedarf bestehen kann:

- **in der Schwangerschaft**: wenn die Abwehrmechanismen herabgesetzt sind und Infektionen eine Gefahr für das ungeborene Kind darstellen können
- **in den ersten Lebensmonaten**, wenn das Immunsystem noch nicht ausgereift ist
- wenn **Infektionskrankheiten** Hochsaison haben oder **ein Familienmitglied erkrankt** ist
- **unterwegs** können unkalkulierbare Infektionsrisiken entstehen, wie z.B. an Haltegriffen, Tasten oder Knöpfen öffentlicher Toiletten oder Spielgeräte

In Zusammenarbeit mit unserem ärztlichen Berater Dr. med. Schaber haben wir in diesem Ratgeber hilfreiche und praktische Tipps für Sie zusammengestellt, damit Sie ein rundum sauberes und gutes Gefühl haben.

Herzlichst,
Ihr reer-Team

HYGIENE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Schon in der Schwangerschaft sollte das Thema ‚Hygiene‘ einen großen Stellenwert bekommen, denn Infektionen können schwerwiegende Folgen haben und im schlimmsten Fall dem ungeborenen Kind schaden. In dieser Zeit ist die Leistungsfähigkeit des Körpers herabgesetzt und das Immunsystem etwas gedrosselt. Dadurch können Schwangere anfälliger für bestimmte Krankheitserreger sein. Zudem können Infektionen schlechter behandelt werden, da der Einsatz von Medikamenten nur eingeschränkt möglich ist.

Gut zu wissen - EXPERTENTIPP -

GEFAHR DURCH TOXOPLASMOSE

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die in der Schwangerschaft zu Entwicklungsstörungen und Schädigungen beim ungeborenen Kind oder zu einer Fehlgeburt führen kann. Infektionsquelle ist, neben Exkrementen infizierter Katzen, möglicherweise auch rohes oder unzureichend erhitztes Fleisch. Deshalb sollten Sie kein rohes oder halbrohes Fleisch essen, nach der Zubereitung die Hände waschen und vor der weiteren Verarbeitung anderer Lebensmittel, wie z.B. Gemüse, die Schneidbretter und Messer wechseln. Lassen Sie am besten Ihren Partner die Katzentoilette reinigen oder tragen Sie zumindest Handschuhe.

DAS KINDLICHE IMMUNSYSTEM

In den ersten Lebensjahren, insbesondere in den ersten 12 Monaten muss sich das kindliche Immunsystem entwickeln. Dafür braucht es Erreger aus der natürlichen Umgebung, mit denen es sich auseinandersetzen kann, um so die Abwehrkräfte zu trainieren. Dieses Training im frühen Kindesalter ist für ein gesundes Immunsystem sehr wichtig. So ist es ganz normal, dass Kleinkinder mehr Infekte als Erwachsene haben (bis zu 12 Mal pro Jahr!). Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn Ihr Kind hin und wieder einen banalen Infekt hat. Im Zweifelsfall sollten Sie jedoch immer Rat bei Ihrem Kinderarzt einholen.

UNSERE TIPPS FÜR EINE SORGLOSE HYGIENE ZUHAUSE UND UNTERWEGS

Auf die Dosis und die Situation kommt es an

Eine „gesunde Dosis“ an Keimbelastung im Alltagsleben ist unbedenklich und trägt zu einem intakten Immunsystem bei. Dennoch sollten Sie sich und Ihren Schatz vor unnötigen Kontakten mit besonderen und gefährlichen Krankheitserregern schützen. In bestimmten Situationen ist daher eine gezielte Hygiene sinnvoll und wichtig, um Ihr Kind und sich selbst zu schützen.

Händewaschen ist das A und O!

Über unsere Hände werden viele Krankheitserreger übertragen. Gründliches Händewaschen ist deshalb nicht nur in der Grippezeit, sondern bereits im normalen Alltag die wichtigste Hygieneregel. Gewöhnen Sie auch Ihr Kind frühzeitig an das Händewaschen in bestimmten Situationen. Umso eher wird Ihr Kind es für selbstverständlich halten.

Tipp

Häufiges Händewaschen kann die Haut austrocknen. Mit AQUANT können Sie Ihre Hände und die Ihres Kindes keimfrei reinigen ohne die Haut zu beanspruchen!

In folgenden Situationen ist Händewaschen besonders wichtig:

- vor der Zubereitung der Nahrung und vor dem Füttern, vor und nach dem Kochen, v.a. nach dem Hantieren mit rohem Fleisch
- nach dem Kontakt mit Tieren
- nach dem Wickeln
- nach dem Toilettengang (Kind und Helfer)
- nach dem Niesen und Naseputzen
- nach der Pflege Ihres kranken Kindes oder eines anderen erkrankten Familienmitglieds
- nach Kontakt mit vielbenutzen Oberflächen, Griffen, Halterungen oder Tasten

Gut zu wissen - EXPERTENTIPP -

Beim Händewaschen kommt es nicht nur auf den richtigen Zeitpunkt an, sondern auch auf die richtige Technik. Auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Sie eine anschauliche Anleitung für Groß und Klein: **www.hygiene-schützt.de**

TYPISCHE KEIMHERDE IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Im Babyhaushalt:

Spätestens wenn Ihr Kleines krabbelnd seine Umwelt mit allen Sinnen erkundet, landen viele Dinge in seinem Mund - und damit manchmal auch zahlreiche gesundheitsschädliche Keime und Bakterien. Achten Sie darauf, dass die liebsten Gegenstände und Spielzeuge regelmäßig gereinigt werden, damit sie keine hohe Keimbelastung aufweisen.

Wickeltisch

Beim Windelwechsel kann ab und zu etwas „daneben gehen“. Urin und Fäkalien enthalten Millionen Keime. Deshalb sollte der Wickelbereich regelmäßig gereinigt werden, um die Aus- und Verbreitung der Keime in der Wohnung zu vermeiden. Dies betrifft auch den Windeleimer.

Fläschchen, Schnuller und Co.

Fläschchen, Sauger und Zubehör müssen nach jeder Mahlzeit gründlich gereinigt werden, denn Milchnahrung bildet einen guten Nährboden für Bakterien. Fällt der Schnuller auf den Boden, sollten Sie ihn nicht in den Mund nehmen, denn dadurch besteht die Gefahr, dass Karieskeime auf das Kind übertragen werden.

Tipp

Mit einem Vaporisator oder Mikrowellensterilisator von reer können Sie Fläschchen, Schnuller und Zubehör einfach, zuverlässig und ganz ohne Chemikalien desinfizieren! Unterwegs und wenn es schnell gehen muss, können Sie auch AQUANT für die Reinigung von Fläschchen, Schnuller und Co verwenden - ganz ohne Ausspülen.

In der Küche:

- reinigen Sie regelmäßig den Kühlschrank
- Spültücher und Schwämme sind typische Keimherde und sollten so oft wie möglich gewechselt werden
- leeren und reinigen Sie den Abfalleimer regelmäßig
- reinigen Sie Schneidebretter gründlich, v.a. nach dem Schneiden von rohem Fleisch

Tipp

Auch Tischplatten und Hochstuhltische stellen einen perfekten Nährboden für Bakterien dar. AQUANT kann auch hier sorglos verwendet werden, weil es keine Rückstände hinterlässt und in jede Ritze dringt.

Gegenstände, die man häufig berührt, sind typische Übertragungsbereiche und sollten regelmäßig gereinigt werden, vor allem wenn ein Familienmitglied krank ist:

- Griffe von Türen, Schränken und Schubladen
- Lichtschalter, Toilettenspülung

Denken Sie auch daran, dass Wohntextilien wie Decken, Überwürfe, Kissenbezüge oder Vorhänge viele Erreger beherbergen!

Toiletten und Töpfchen

Achten Sie auf eine hohe Toiletten-Hygiene, vor allem, wenn ein Familienmitglied an einem Magen-Darm-Infekt leidet und umso mehr, wenn Ihr Kind gerade den selbstständigen Toilettengang übt. Das Gleiche gilt auch für Töpfchen, WC-Kindersitze, Toilettentrainer oder auch Windeleimer.

Jetzt aber sichereer

Vorsicht mit Reinigungsmitteln!

Die meisten Reinigungsmittel enthalten giftige Chemikalien oder Alkohol. Sie hinterlassen oft trotz Nachwischens gesundheitsschädliche Rückstände. Vermeiden Sie deshalb die Verwendung solcher Mittel, vor allem im Babyhaushalt!