

Schlafen wie ein Faultier

trotz Neurodermitis



Dieses Buch begleitet

Schlafen wie ein Faultier

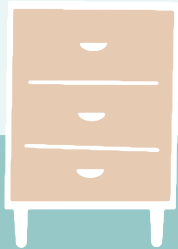
trotz Neurodermitis

Hallo,
ich bin Zauberer Blu!
Ich verrate dir ein paar
tolle Tipps



Es ist 3 Uhr morgens. Baby weint.

Die Haut juckt und brennt. Und das schon die dritte Nacht in Folge.



Psst, versuchs doch mal mit einem Neurodermitis Tagebuch!



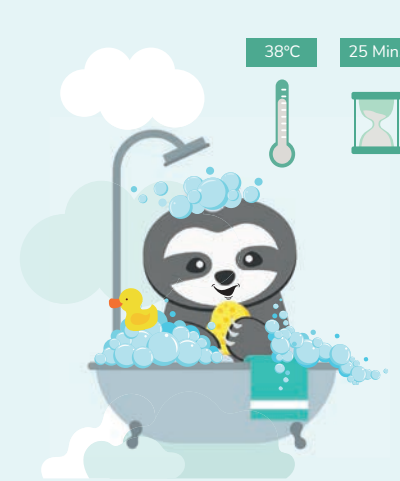
So kann das nicht weitergehen. Irgendetwas muss ich doch tun können.

Tagebuch

Mit einem Neurodermitis Tagebuch beobachtest du dein Baby 2 Wochen besonders aufmerksam. Deine Notizen besprichst du im Anschluss mit dem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Coach. Häufig kommt man der Ursache hiermit bereits sehr nahe.



Hier kannst du eine Tagebuch-Vorlage downloaden

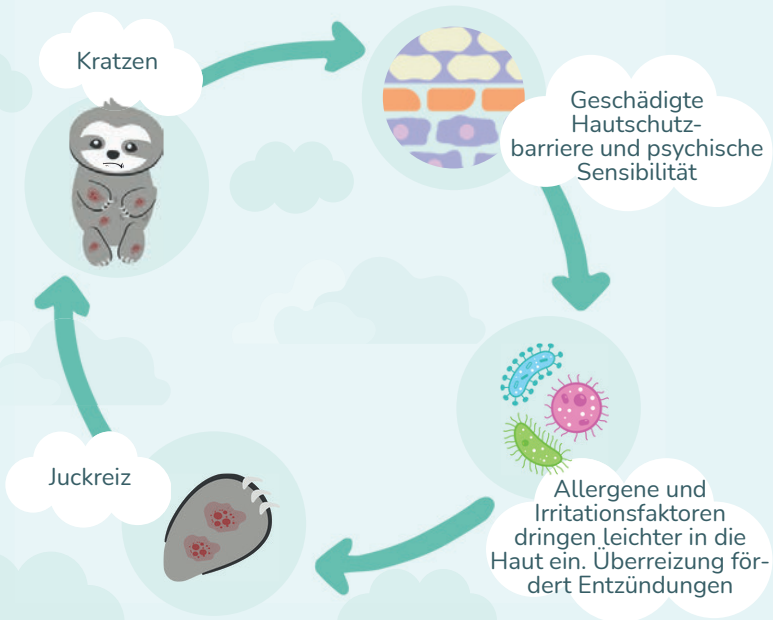


Vielleicht war das Badewasser zu warm und die Badezeit zu lang. Oder die Blubberblasen taten der sensiblen Haut nicht gut.

Vielleicht irritierte Omas handgestrickter Wollpullover die Haut.



Wie verhext: der Juck-Kratz-Kreislauf



Neurodermitis und der Juck-Kratz-Kreislauf

Bei einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) ist die natürliche Hautschutzbarriere an der betroffenen Stelle gestört. Dadurch können Allergene leichter in die Haut eindringen. Die Haut kann sich aber wieder regenerieren. Besonders in für das Kind stressigen Situationen kommt der Juckreiz. Reflexartiges Kratzen verschlimmert das Hautbild und lässt es zu einer noch größeren Angriffsfläche für Allergene und Keime werden. Die Folge sind Entzündungen und zunehmender Juckreiz.

Um diesem Teufelskreis zu entkommen, braucht es zunächst Ruhe und Vorhersehbarkeit. Und im Anschluss Desensibilisierung für das Kind. Die richtige Pflege sowie hypoallergene Kleidung (z.B. aus Pima Baumwolle) sorgen mit dafür, dass irritierte Haut Zeit hat, sich zu erholen.



Das Zauberwort heißt Ruhe

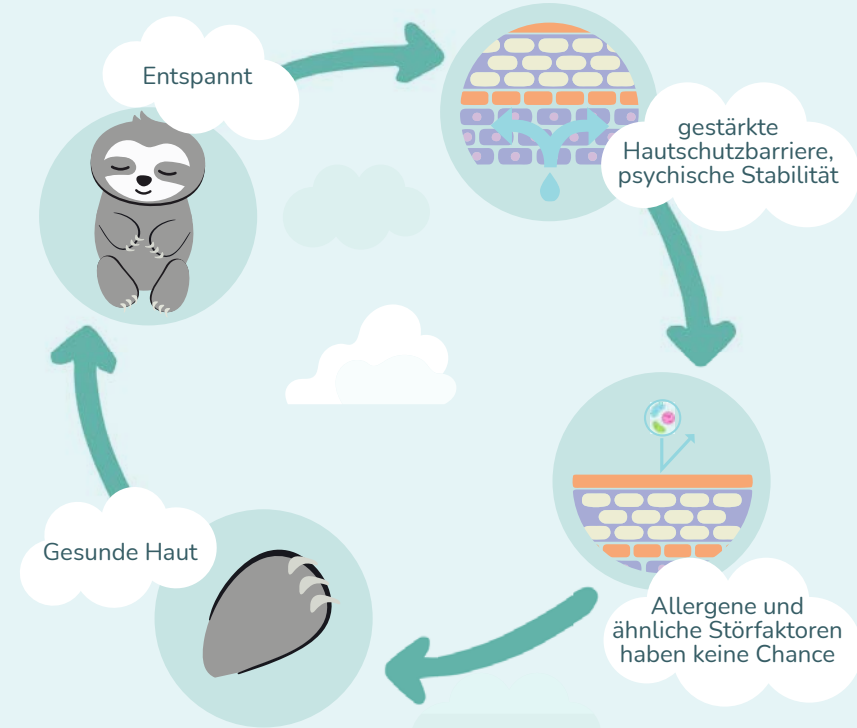
Kinder mit Neurodermitis sowie deren Elternteile sind häufig auch hochsensibel. Das heißt, sie nehmen ihre Umgebung sehr genau wahr und reagieren schnell emotional. So sind Situationen stressig für sie, die andere „kalt“ lassen.

Angespannte Eltern(teile) bedeutet Anspannung und Stress für das Kind, da es das Gefühlsleben seiner Umgebung spiegelt.

Ein ruhiges Umfeld, das die Hautkrankheit nicht in den Fokus stellt, Entspannungstechniken und ein gesund strukturierter Tagesablauf schaffen die besten Voraussetzungen für eine langfristige Erholung der Haut.



Endlich aufatmen: Der Wohlfühl-Kreislauf



Baby _____ badet nun
bei max. 35 Grad, nicht länger als 15 Minuten.
Und auch ohne Blubberblasen macht das
Baden richtig Spaß.



35°C



15 Min.



Richtig Planschen

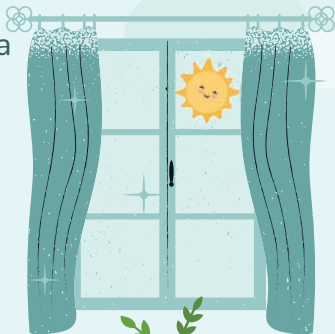
Dusche oder bade dein Baby in lauwarmem Wasser bei max. 35°C.
Damit die Haut nicht allzu sehr austrocknet, sollte der Badespaß
nach 15 Minuten enden. Gib statt Blubberblasen und Schaum,
ein rückfettendes Reinigungsprodukt oder ein mildes Öl in das
Badewasser. Oder du verzichtest ganz auf Badezusätze.

Psst, frag doch mal in deiner
Apotheke nach Eichenrindenextrakt
oder Natriumhypochlorit als
Badezusatz. Beides wirkt
juckreizstillend
und entzündungshemmend.



Sanft wird Baby

trocken getupft, bevor es Mama am ganzen Körper eincremt; vorausgesetzt, dass das Kind dies auch möchte.



Die Haut richtig pflegen

Creme die Haut deines Baby nach jedem Baden am ganzen Körper ein. Je nach Zustand der Haut wählst du eine hypoallergene Lotion, Salbe oder Fettcreme. Bei akutem Juckreiz schaffen Pflegeprodukte Linderung, die du im Kühlschrank aufbewahrst. Aber auch Mullkompressen mit kaltem Schwarztee beruhigen die Haut.



Hier findest einen spannenden Podcast zur richtigen Hautpflege und gratis Sticker zum Downloaden



Füll die Pflegecreme in eine kleine Dose und verzier es mit einem hübschen Sticker. So wird das Eincremen zum freudigen Ritual.



Und jetzt noch schnell in den weichen Pima Schlafanzug geschlüpft, Kratzschutz übergestülpt und ab ins Bett.



Hautberuhigende Kleidung

Peruanische Pima Baumwolle ist die weichste Baumwolle der Welt. Sie umschmeichelt die irritierte Haut ganz sanft, kühlt und unterstützt den Heilungsprozess.

Achte bei der Kleidung vor allem auf ein atmungsaktives Material und weiche Nähte. Mit einem integrierten Kratzschutz schützt du dein Baby vor Verletzungen.



3 Uhr morgens. Baby

schläft tief und fest. Und die Haut hat viel Zeit, um sich zu erholen.



Alle brauchen genug Schlaf

Auch Mama und Papa brauchen ihren Schlaf, um für den nächsten Tag fit zu sein. Eine sanfte und doch bestimmte Trennung der Schlafplätze wird empfohlen. Auch hier gilt: Eltern und Kind müssen sich langfristig damit wohlfühlen.



Ein entspanntes Schlafambiente

Dein Baby schläft am besten bei einer Raumtemperatur zwischen 18-20°C und einer Luftfeuchtigkeit zwischen 40-60%.

Ein aufgeräumter, minimalistischer Schlafplatz sorgt für Frische und Wohlgefühl. Atmungsaktive Schlafkleidung, ein der Jahreszeit angepasster Schlafsack, das liebste Kuscheltier in Reichweite und schon hast du dein Bestes für eine erholsame Nacht getan.



Hier kannst du unsere Abendroutine downloaden.



Wenn sich dein Baby seinem 1. Geburtstag nähert, ist der ideale Zeitpunkt, um eine vertraute Abendroutine einzuführen. Auch damit förderst du einen entspannten Nachtschlaf.

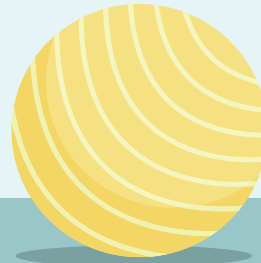
Zu guter Letzt ...

Ein entspanntes Schlafambiente

Auch Mama und Papa müssen gut für sich selbst sorgen. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sind wichtig. Je entspannter und klarer alle sind, desto besser geht es der Kinderhaut.

Entspannungsverfahren und Meditation können gut helfen und werden am besten regelmäßig praktiziert. Außerdem sollten Familienkonflikte beruhigt und geklärt werden.

Übrigens, auch Neurodermitiskinder brauchen Grenzen – liebevoll aber bestimmt.



Liebe Eltern,

wir hoffen, euch das Leben mit unserer liebevoll gestalteten Broschüre etwas einfacher machen zu können.

Bei weiteren Fragen wendet euch bitte vertrauensvoll an euren Dermatologen oder Heilpraktiker. Auch der Verein „Netzwerk innovative Neurodermitis-Versorgung“ hilft gerne mit weiterführendem Material und einer Selbsthilfegruppe weiter (www.ninv.de)

Besucht gerne unseren Ratgeber:
chillnfeel.com/blog
Dort findet ihr viele Tipps für einen entspannteren Alltag mit der Hautkrankheit Neurodermitis.



Martina,
Gründerin von Chill n Feel



Es chillt, ab und an greift es nach einem sattgrünen Blatt, es genießt und es scheint sich rundum wohl zu fühlen in seiner eigenen kleinen Welt: das Faultier.

Wir von Chill n Feel wollen für Babys und ein klein wenig größere Kinder eine ähnliche Welt schaffen. Eine Welt, in der sie entspannt spielen, schlafen und einfach nur sie selbst sein können.

chillnfeel.com



@chillnfeel



Sleep, enjoy
play!

Neurodermitis ist ein gemeiner Schlafräuber. Immerzu juckt und brennt die Haut. In diesem kleinen Büchlein zeigen wir dir, was du für entspanntere Nächte tun kannst.

Denn eines ist gewiss: umso entspannter dein Baby ist und umso besser es schläft, desto besser wird es seiner Haut gehen.

Die Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. Alice Martin, Mitbegründerin von dermanostic „Hautarzt per App“ und Annika Schmidt, Psychologin M. Sc. und Vorständin beim Netzwerk innovative Neurodermitis-Versorgung entwickelt.