

Checkliste

Wenn dein Baby sich ständig kratzt:

Sanfte Hilfe bei Hitze und Neurodermitis

☐

Überhitzung vermeiden

Achte auf angenehme Temperaturen, Schatten und luftige Kleidung.

☐

Leichte, atmungsaktive Kleidung

Bevorzuge weiche Naturstoffe wie Baumwolle – nichts kratziges.

☐

Regelmäßige Pflege

Creme die Haut mehrmals täglich mit reichhaltiger, parfümfreier Pflege ein.

☐

Sanft reinigen

Lauwarm duschen oder baden und milde, rückfettende Waschlotion nutzen.

☐

Kühlen & beruhigen

Kühle Umschläge oder spezielle Pflege können Juckreiz lindern.

☐

Nägel kurz halten

So vermeidest du Verletzungen durch Kratzen.

☐

Ablenkung & Nähe

Kuscheln, spielen oder vorlesen kann helfen, den Juck-Kratz-Kreislauf zu unterbrechen.

☐

Auslöser beobachten

Notiere, wann der Juckreiz stärker ist – z. B. bei Hitze, bestimmten Stoffen oder Lebensmitteln.

☐

Rücksprache halten

Bei starken Schüben oder offenen Stellen sprich mit eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt.



Tipp:

Jede Haut ist anders.
Was heute hilft, kann
morgen schon anders
sein. Bleib geduldig und
vertrau auf kleine Schritte.

