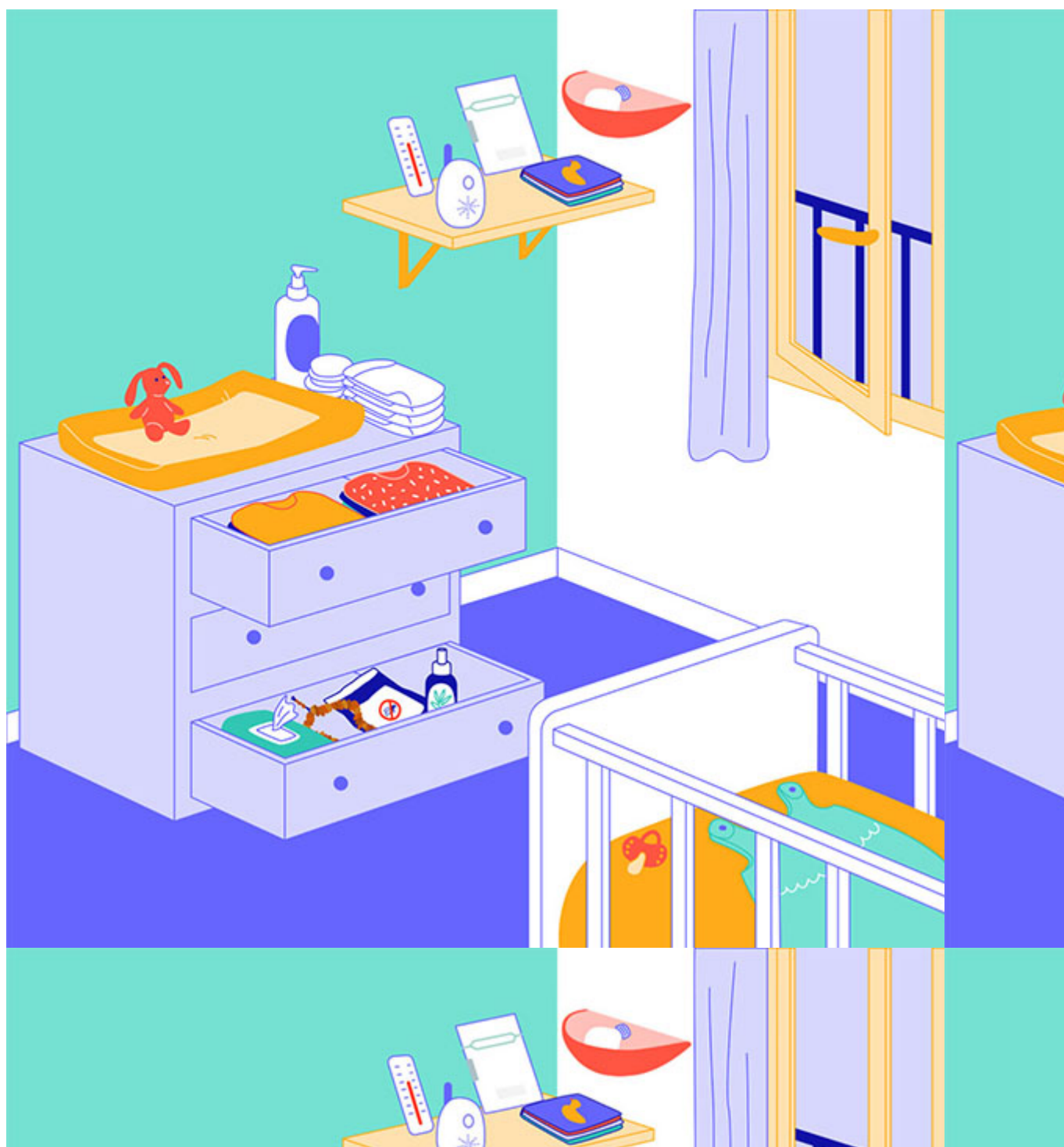


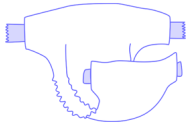
## Coin bébé

Bébé arrive et nous lui préparons un petit coin accueillant. Nous faisons au mieux pour qu'il soit le plus sain possible. Quels sont les points de vigilance à avoir pour choisir sa décoration, et les produits qu'on y utilise, tout en limitant l'exposition aux substances chimiques ? Que peut-on mettre dans le lit de bébé sans danger ? Comment s'assurer de son bien-être ? Cet espace nous donne des clés pour prendre soin de bébé et de son environnement, pour qu'il soit en sécurité et apaisé.



---

Cliquez sur une zone pour découvrir des conseils et des points de vigilance.



Matelas à langer

**On ne quitte jamais des yeux son bébé lorsqu'il est installé sur une table à langer.**

Si on doit s'éloigner, même un court instant, on prend toujours bébé avec nous.

**Pourquoi ? Le risque de chute d'une table à langer représente une cause importante d'accidents domestiques.**

D'une hauteur d'1m20 en moyenne, les lésions peuvent être graves. Les chutes de table à langer surviennent la plupart du temps dans les premiers jours où le bébé commence à se mouvoir et que l'adulte n'a pas encore intégré ses nouvelles capacités.

**Au moment de changer bébé, on pense à mettre tout ce dont on a besoin (couches, vêtements...) à portée de main.**

Si jamais on ne peut pas emmener bébé avec nous et qu'on doit s'éloigner, on le place en sécurité dans son lit ou au sol.

Retrouver d'autres conseils pour la sécurité de bébé sur la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

**On peut aussi utiliser le matelas à langer pour jouer confortablement, câliner et observer bébé.**

**Pourquoi ? Jusqu'à 3 mois environ, les muscles du cou de bébé ne lui permettent pas de tenir sa tête seul.&nbsp;**

On l'allonge sur un matelas à langer pour qu'il soit confortable. C'est aussi un endroit à bonne hauteur pour établir et maintenir un contact visuel avec lui. On rassure ainsi bébé qui petit à petit va comprendre nos expressions de visage.

Le jeu est essentiel au développement moteur, intellectuel et affectif de bébé. On peut par exemple faire bouger ses jambes comme s'il pédalait. C'est drôle et cela permet à bébé de sentir et d'enregistrer les mouvements de son corps. On fait attention aux signes qui montrent que bébé n'est pas ou plus intéressé (il pleurniche, fronce les sourcils ...) et on arrête alors le jeu pour respecter son rythme.

**La table à langer n'est pas indispensable.**

Si on n'en a pas ou qu'on n'a pas la place d'en installer une, on utilise simplement le matelas à langer qui peut être placé sur le sol, un lit ou une table stable selon les besoins.

Pour en savoir plus sur les jeux à faire avec bébé, on peut consulter la page « Renforcer la relation avec bébé par des activités ».

Relation familiale

**Sur le matelas à langer, on peut proposer un massage du corps à bébé quand il est disposé.**

**Pourquoi ? En massant bébé, on développe le lien d'attachement avec lui.**

Le massage est un moment privilégié de communication avec bébé. Les parents sont entièrement disponibles et portent une attention de qualité aux signaux exprimés par bébé. Le massage stimule la production de l'hormone (ocytocine) qui est liée à l'attachement.

Plus globalement, le massage contribue au développement de bébé. Il favorise le sommeil de qualité, la circulation sanguine et soulagerait les maux de ventre liés à la digestion.

On propose le massage quand bébé est éveillé et réceptif, de préférence à distance des repas.

**Pour réaliser le massage, on installe bébé sur une surface confortable et sûre, dans une pièce bien chauffée et on lui enlève ses vêtements.**

Si on veut utiliser une huile de massage, on privilégie une huile végétale sans parfum, telle que l'huile d'amande douce. On masse doucement mais fermement (pour ne pas chatouiller) chaque partie du corps. On observe et on essaie de comprendre les réactions de bébé. Est-ce qu'il aime qu'on lui masse les pieds ? Le dos ? Quels mimiques ou gestes permettent de répondre à cette

question ?

Certaines PMI nous proposent des ateliers massages pour apprendre à les faire.

Relation familiale

Liniment oléo calcaire

**Pour nettoyer bébé, on privilégie les produits les plus simples possibles comme le liniment oléo calcaire, l'eau chaude, ou un savon à base végétale.**

**Pourquoi ? La peau de bébé est plus fragile et plus perméable. Les substances chimiques peuvent passer plus facilement dans son corps.**

Pour en savoir plus sur les substances chimiques, cliquer [ici](#).

**En adoptant de nouveaux réflexes d'achat au moment de faire les courses, on réduit petit à petit la présence de substances chimiques au contact de bébé.**

On peut :

- Limiter le nombre de produits utilisés pour son hygiène. Pas besoin de parfumer bébé, ni d'utiliser différentes crèmes ou eaux nettoyantes.
- Choisir des produits simples, avec une liste de composants la plus courte possible, et naturels comme l'huile d'amande douce pour les massages.

Tous les conseils pour la toilette de bébé sont sur la page « S'occuper de l'hygiène corporelle de bébé ».

Substances chimiques

Couches

**Se laver les mains est un réflexe à avoir à chaque fois qu'on va s'occuper de bébé.**

Avant de lui changer sa couche, avant de le nourrir... et pas seulement après.

**Pourquoi ? Le nourrisson est une personne fragile.**

Son organisme ne se défend pas contre les infections aussi bien que celui d'un adulte. Mieux vaut donc éviter qu'il soit en contact avec les microbes et les virus que nous transportons sans le savoir sur nos mains. C'est encore plus important en période de grippe, de gastro ou de bronchiolite.

**Pour éviter les infections du nourrisson, il existe des gestes simples.**

Il y a les gestes d'hygiène, comme se laver les mains, mais aussi éviter autant que possible le contact avec les personnes malades ou enrhumées. Et il y a surtout une prévention essentielle : la vaccination.

Risques infectieux

**Pour éviter les risques liés aux substances chimiques, mieux vaut choisir des couches sans parfum ou sans lotion.**

**Pourquoi ? Les substances chimiques qui peuvent se trouver dans les couches que l'on met à bébé peuvent provoquer des brûlures, des irritations de la peau, des démangeaisons.**

Il est donc prudent de réduire au maximum l'exposition de bébé aux substances chimiques.

**Il est également recommandé de porter attention aux emballages et à l'étiquetage des couches.**

Etre attentif au procédé de fabrication des couches (par exemple l'absence de blanchiment par agents chlorés) ou à la qualité des matières premières (par exemple la mention de labels privés concernant l'origine ou les caractéristiques du bois ou du coton utilisés) qui figurent sur les emballages et les étiquetages des couches, permet de réduire les expositions.

Pour en savoir plus on peut consulter le site de la DGCCRF.

Substances chimiques  
Doudou

**Il n'est absolument pas obligatoire que bébé ait un doudou.**

**Pourquoi ? Dans les premières semaines bébé n'a pas vraiment besoin d'un « objet transitionnel ».**

C'est-à-dire d'un objet qui lui apporte de la sécurité par sa présence, son odeur ou son toucher, quand le parent est absent. Ce dont il a besoin pour se sentir bien, c'est de pouvoir compter sur ses parents pour répondre à ses besoins. Après quelques mois, bébé va réaliser petit à petit qu'il est un individu différent de ses parents. Il peut alors s'angoisser quand il ne voit plus ses parents et avoir recours à un doudou.

**Si bébé veut avoir recours à un doudou, il le choisira parmi les objets familiers régulièrement à sa portée.&nbsp;**

Un doudou peut être aussi bien une étiquette de vêtement qu'une peluche.

Pour en savoir plus sur le développement de bébé, on peut consulter la page « Accompagner l'éveil psychomoteur de bébé ».

Bien-être émotionnel

**Il est indispensable de tenir compte des avertissements de sécurité pour les peluches et les jouets.**

Il faut être particulièrement vigilant à l'avertissement indiquant que le jouet ne convient pas à un enfant de moins de 36 mois, et vérifier son fonctionnement.

**Pourquoi ? Des jouets et peluches non adaptés à un bébé peuvent entraîner des risques d'étouffement.**

Il est important de vérifier la solidité des yeux, du nez et des accessoires (pompons, éléments de feutrine collés, rubans, etc.) des peluches. On vérifie également les coutures, la qualité du tissu et les rembourrages, qui ne doivent pas être accessibles pour éviter que bébé les mette à la bouche.

**Tous les jouets et peluches vendus en France doivent être conformes aux exigences de sécurité imposées par la réglementation européenne (marquage « CE »).**

Elle tient compte du comportement habituel des enfants pour tester ses propriétés mécaniques, son inflammabilité, ses caractéristiques chimiques et électriques, hygiéniques, etc.

Pour plus d'informations sur la sécurité des peluches, on peut aller sur le site de la DGCCRF.

Accident domestique

**On lave le doudou ou la peluche avant de le donner à bébé pour la première fois.**

**Pourquoi ? La fabrication des doudous ou peluches peut contenir des substances chimiques nocives pour bébé.**

C'est le cas des retardateurs de flamme ou des allergènes.

**Tous les jouets et peluches vendus en France doivent être conformes aux exigences de sécurité imposées par la réglementation européenne (marquage « CE »).**

Elle tient compte du comportement habituel des enfants pour tester ses propriétés mécaniques, son inflammabilité, ses caractéristiques chimiques et électriques, hygiéniques, etc.

Pour plus d'informations sur la sécurité des jouets, on peut aller sur le site de la DGCCRF.

Substances chimiques



thermomètre

### **La température dans la pièce où dort bébé doit être modérée.**

Il est recommandé une température de 19° C.

### **Pourquoi ? Modérer la température de la pièce où dort bébé permet d'éviter le risque de mort subite du nourrisson.**

Un enfant s'acclimate mieux au froid qu'à la chaleur. Il suffit de le couvrir avec une turbulette ou une gigoteuse.

Pour avoir d'autres conseils pour assurer un bon sommeil à bébé on peut consulter la page dédiée.

### **L'air dans la chambre ne doit être ni trop humide, ni trop sec.&nbsp;**

On pense à aérer tous les jours la pièce pour renouveler l'air.

En savoir plus sur l'air intérieur du logement.

Accident domestique  
livre de bébé

**On peut regarder des livres avec bébé, même lorsqu'il est tout petit.**

Cela peut par exemple faire partie de notre routine du soir.

**Pourquoi ? Bébé a besoin de routine, cela le rassure, particulièrement au moment du coucher.**

On peut avoir des petits rituels associés à chaque activité. On peut pratiquer une activité calme comme regarder un livre avec lui, chanter une berceuse. Explorer des livres avec bébé a beaucoup de bénéfices. C'est une activité qui favorise les interactions. Elle aide bébé dans l'apprentissage du langage et dans la construction de son imagination. Même si, au début, il va surtout le mettre à la bouche, le toucher...

**Ce qui est important, c'est d'être disponible et attentif à bébé.**

En partageant des temps de qualité avec lui, on apprend à le connaître et à apprécier cette nouvelle relation qui se construit au fil des jours.

Pour en savoir plus, on peut lire la page « Mettre en place de nouvelles routines pour bébé ».

Relation familiale  
carnet de santé

**Il est important d'apporter le carnet de santé de bébé à chaque visite chez le médecin, à la PMI, ou à l'hôpital.**

Même en urgence.

**Pourquoi ? Le carnet de santé retrace le parcours de santé et de prévention de notre enfant depuis sa naissance jusqu'à sa majorité.**

Il fait le lien entre tous les professionnels de santé amenés à s'occuper de lui. C'est un document personnel et protégé par le secret médical. Les grandes étapes du développement, les événements de santé et les repères importants y seront inscrits, avec notre accord, au fur et à mesure.

Le carnet de santé permet de noter ses questions aux emplacements prévus afin de penser à en parler lors de la prochaine visite de suivi de la santé de bébé. Le carnet de santé contient aussi de nombreux conseils de prévention adaptés pour une bonne santé selon l'âge de notre enfant.

**Il est conseillé de toujours mettre le carnet de santé avec les affaires de l'enfant.**

Que ce soit pour une simple sortie ou pour des vacances dans la famille ou chez des amis. Par



prudence, on peut faire une photo ou une copie des pages vaccination qui ont valeur de certificat de vaccination.

Accompagnement

**Pour garantir la santé de bébé, on consulte les professionnels de santé afin d'assurer son suivi médical.**

Le suivi de santé régulier de bébé est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

**Pourquoi ? Les consultations de suivi de bébé sont l'occasion de faire le point sur son bon développement avec un professionnel de santé.**

Ce peut être un médecin généraliste, un pédiatre, les professionnels de la PMI ou encore la sage-femme pour les premiers jours. C'est le moment de poser toutes ses questions, sur notre bébé qui grandit, grossit, fait de nouvelles choses ... Faut-il changer son alimentation ? Quand faut-il le vacciner ? Que faut-il prévoir pour les vacances ? Ses pleurs sont-ils normaux.

**Le carnet de santé est remis à la maternité ou à la mairie.**

On peut aussi le demander à la PMI. Il permet de suivre le parcours de santé et de prévention de l'enfant depuis sa naissance jusqu'à sa majorité.

Accompagnement

**Il est essentiel de vacciner bébé dès ses 2 mois.**

Ça peut être dès le 1er mois pour ceux chez qui le vaccin contre la tuberculose est recommandé. En l'espace d'un an, bébé sera protégé contre 11 maladies.

**Pourquoi ? Les vaccinations sont indispensables chez les bébés et les enfants.**

Elles permettent de les protéger efficacement et durablement contre différentes maladies infectieuses graves, voire parfois mortelles. Les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'infection à *Haemophilus influenzae b*, l'hépatite B, le méningocoque C, le pneumocoque, la rougeole, les oreillons et la rubéole sont obligatoires chez les nourrissons nés à partir du 1er janvier 2018.

**Pour assurer la meilleure protection à notre enfant, il faut respecter le calendrier des vaccinations.**

Il est publié chaque année sur le site internet du ministère chargé de la santé.

Si on se pose des questions sur la vaccination, on peut aussi consulter le site

Risques infectieux  
baby phone

**On tient le baby phone éloigné du lit de bébé, et on l'éteint quand on ne l'utilise pas.**

**Pourquoi ? Par mesure de précaution car il émet des ondes.**

Car en France, dans la mesure où tous ces appareils doivent obligatoirement disposer de caractéristiques qui répondent à la notion de conformité « CE », il n'existe pas de risque pour bébé.

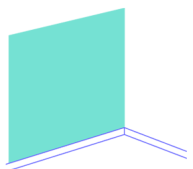
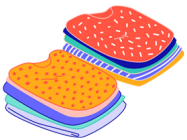
Plus d'infos sur les ondes sur la page « S'informer sur les sources d'ondes et les rayonnements lumineux ».

**On privilégie les baby-phones récents, et on s'assure toujours qu'ils soient adaptés à l'âge de l'enfant.**

Et pour éviter tout accident domestique, on ne met pas le baby-phone dans le lit. Aucun objet ne doit être mis dans son lit, pas même une couverture.

Pour avoir d'autres conseils pour la sécurité de bébé, on peut lire la page « Se préserver des accidents domestiques par des gestes simples » ou cliquer sur d'autres objets du coin bébé.

Expositions physiques, métaux et rayonnements



meuble

**On privilégie des meubles avec un label environnemental & de qualité.**

S'ils sont neufs, on les monte avant l'arrivée de bébé dans la chambre et on aère encore plus

pendant et après le montage.

**Pourquoi ? Tout comme la réalisation des travaux, la pose de certains meubles peut émettre des polluants volatils pouvant être dangereux pour la santé (COV, formaldéhyde).**

Ces émissions sont liées à l'utilisation de colles et de panneaux de particules lors de leur fabrication. C'est particulièrement vrai lorsqu'ils sont neufs. Les meubles avec un label environnemental de qualité contiennent moins de substances chimiques nocives que les autres meubles.

**Les articles d'ameublement contiennent des substances chimiques.&nbsp;**

On trouve aussi des retardateurs de flamme dans les meubles rembourrés.

Pour en savoir plus sur les substances chimiques, on peut consulter la page « Connaitre les substances chimiques de notre quotidien ».

Substances chimiques  
linge de bébé

**On lave le linge de bébé avant la première utilisation.**

**Pourquoi ? Des substances chimiques peuvent se trouver dans les habits neufs de bébé.**

Elles peuvent être en contact avec sa peau et provoquer des brûlures, des irritations, des démangeaisons... Il est donc préférable de laver le linge neuf pour limiter toute exposition.

**Certaines périodes de la vie, comme celles du développement de l'enfant, sont plus sensibles à l'exposition aux substances chimiques.&nbsp;**

Il existe des gestes simples pour réduire notre exposition. Pour en savoir plus, on peut lire la page « Connaitre les substances chimiques de notre quotidien ».

Substances chimiques

**Pendant les dernières semaines de grossesse, faire des choix pour bébé peut nous donner des émotions positives.**

On peut choisir des vêtements, un cadeau, une histoire à raconter... en essayant de s'expliquer pourquoi on fait ce choix plutôt qu'un autre.

**Pourquoi ? En faisant ces choix de façon consciente, on crée des liens affectifs et intimes**

**avec bébé avant même qu'il naisse.**

Ce vêtement évoque-t-il un souvenir agréable ? Quels types de jeux imagine-t-on faire avec bébé en choisissant ce hochet ? Quelles émotions ressent-on quand on chante une berceuse de notre enfance à notre futur bébé ? Ces liens créés avant même la naissance renforcent un sentiment de proximité qui aide les parents à être disponibles pour bébé après sa naissance. Bébé sentira qu'il peut compter sur ses parents, et son besoin d'attachement sécurisant pourra être plus facilement comblé.

**Cela peut nous paraître étrange de parler, raconter ou chanter à un bébé qui n'est pas encore né.**

Pourtant certains bébés manifestent une préférence pour les histoires qu'ils ont entendues au cours des six dernières semaines de grossesse.

Pour en savoir plus sur le besoin fondamental de bébé de créer un lien affectif sécurisant, on peut consulter la sous-rubrique « Créer une relation sécurisante avec bébé ».

Relation familiale  
Mur peint

**La préparation de la chambre de bébé ou d'un coin bébé dans notre logement peut nous permettre de nous projeter en tant que parent et de préparer l'arrivée de bébé.**

**Pourquoi ? En imaginant l'espace de bébé, on rend les choses plus concrètes.**

En tant que futur père, s'impliquer dans la période prénatale et y prendre du plaisir est une façon de prendre soin de soi. Cela permet de diminuer ses peurs et son stress : on prend confiance en soi.

**Même si on prépare une chambre pour bébé, il est préférable, si cela est possible, de placer le lit de bébé dans notre chambre pour les 6 premiers mois.**

Pour en savoir plus, consulter la page « Favoriser le sommeil de bébé ».

Bien-être émotionnel

**On privilégie les peintures qui émettent le moins de COV : elles sont étiquetées A+.**

**Pourquoi ? La réalisation des travaux peut émettre des polluants volatils pouvant être dangereux pour la santé (COV, formaldéhyde).**

Les enfants et les femmes enceintes doivent éviter d'être présents pendant les travaux de bricolage, décoration et rénovation.

**Le mieux, c'est de finaliser l'aménagement de la chambre de bébé bien avant sa naissance et de l'aérer souvent pour évacuer les polluants émis.**

Il est aussi possible d'acheter des produits avec un label environnemental de qualité.

Substances chimiques



Huile essentielle

**On évite d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse ou quand on allaite.**

**Pourquoi ? Certaines huiles essentielles peuvent être nocives pour le développement de bébé à naître.**

Elles peuvent aussi être allergisantes.

**L'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et chez l'enfant nécessite un avis médical préalable.**

Particulièrement lorsqu'elles sont utilisées par voie orale.

Pour en savoir plus, on peut consulter le site de l'ANSM.

Substances chimiques

Sachet d'antimites

**Les données disponibles à ce jour ne nous permettent pas de donner d'informations utiles sur ce produit.**

Substances chimiques  
Collier d'ambre

**On ne met pas de collier d'ambre à un bébé.**

**Pourquoi ? Le collier de dentition ou collier d'ambre utilisé contre la douleur des poussées dentaires est dangereux pour bébé.**

Bébé risque de s'étrangler ou d'avaler les perles. Et puis, l'efficacité des colliers d'ambre pour soulager les douleurs des poussées dentaires n'a jamais été démontrée.

**De manière générale, on ne met rien sur bébé qui puisse l'étrangler (chaîne, écharpe, collier).**

Pour avoir d'autres conseils pour la sécurité de bébé, on peut lire la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique  
Lingettes nettoyantes

**On limite l'utilisation des lingettes nettoyantes.**

Et on n'utilise pas de lingettes contenant du phénoxyéthanol pour nettoyer les fesses de bébé.

**Pourquoi ? Certaines lingettes peuvent contenir des allergènes notamment dans les parfums et les conservateurs.&nbsp;**

Ces substances restent sur la peau de bébé car il s'agit de produit sans rinçage.

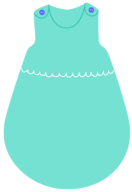
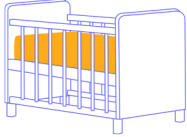
Les lingettes contenant par ailleurs un conservateur, le phénoxyéthanol, soupçonné d'effets toxiques pour la reproduction, ne doivent pas être utilisées.

**De manière générale, tous les produits que l'on ne rince pas vont rester en contact avec la peau.**

Si on souhaite limiter notre exposition ou celle de bébé aux substances chimiques, on lave les fesses de bébé avec de l'eau et un peu de savon ou un liniment oléo-calcaire.

Les lingettes (sans phénoxyéthanol) peuvent cependant dépanner de temps en temps.

## Substances chimiques



Tétine

**On peut laisser la tétine à bébé pour satisfaire son besoin de succion, faciliter l'endormissement ou l'arrêt des pleurs.**

**Pourquoi ? Le besoin de succion (pouce, tétine, sein...) d'un tout-petit est très important les premières semaines.**

Téter est un comportement d'autosatisfaction qui permet à l'enfant de s'apaiser et qui facilite son endormissement. Beaucoup de bébés se mettent spontanément à suçoter leur pouce ou leur poing, très tôt. On peut les laisser faire.

Si on allaite, il est déconseillé de lui donner une tétine avant que l'allaitement soit bien installé. En effet, la succion d'une tétine est très différente de la succion au sein.

**Si on allaite et que bébé pleure sans être calmé par nos câlins habituels, on peut le mettre au sein.**

Le sein peut aussi bien consoler que nourrir. Pour en savoir plus sur comment aider bébé à se calmer quand il pleure, on peut consulter la page « Gérer les pleurs de bébé ».

Bien-être émotionnel

**Il est déconseillé d'utiliser une attache-tétine dans un berceau ou un lit.**

**Pourquoi ? L'attache tétine est dangereuse pour bébé.&nbsp;**

Il y a des risques d'étranglement. Avant de coucher bébé, on retire l'attache de la tétine.

**Pour préserver bébé des risques d'étranglement, on évite de manière générale d'utiliser des vêtements et peluches avec cordons ou rubans.**

Pour avoir d'autres conseils pour la sécurité de bébé, on peut lire la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

**Enceinte, on ne met pas la tétine de son bébé à la bouche, même si elle est tombée par terre.**

**Pourquoi ? La salive, surtout celle des enfants de moins de trois ans, peut être porteuse du cytomégalovirus.**

Cette infection peut être grave pour le fœtus.

**Il y a d'autres gestes d'hygiène et précautions à prendre par les deux futurs parents pour éviter les microbes pendant la grossesse.**

Pour les connaître on peut lire les pages « Eviter les microbes » et « Eviter les microbes : spécial alimentation ».

Risques infectieux

Lit

**On met bébé sur le dos pour tous les moments de sommeil (sieste et nuit).**

Jusqu'à ses 6 mois, il est recommandé aux parents de dormir dans la même pièce que leur bébé, en plaçant son lit près du leur. Il est recommandé de coucher bébé seul dans son lit, sur un matelas ferme à la taille du lit. Aucun objet ne doit être mis dans son lit : pas de tour de lit, de couverture ou couette, d'oreiller, de jouets ou de peluches.

**Pourquoi ? Ces recommandations protègent du risque de mort inattendue du nourrisson et de suffocation, ou d'écrasement lorsque le bébé partage le lit de ses parents.**

La position sur le dos n'augmente pas le risque d'étouffement et d'inhalation pendant le sommeil chez les enfants. Même ceux présentant un reflux gastro-oesophagien. Le couchage sur le côté n'est pas recommandé, le bébé peut rouler et se retrouver sur le ventre.

**Les articles de « puériculture », comme les lits pour bébé, doivent répondre à un certain nombre d'exigences de construction.**

La mention "Conforme aux exigences de sécurité" est obligatoire sur ces articles ou sur l'emballage.



Pour avoir d'autres conseils pour la sécurité de bébé, on peut consulter la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

**On repère les besoins de sommeil de bébé et on s'adapte à son rythme pour organiser les journées.**

**Pourquoi ? Chaque enfant a son propre rythme, ses besoins, son tempérament.**

Il est inutile d'essayer de le changer ou de lui imposer le nôtre. Il faut le laisser dormir et se réveiller tout seul.

Dans les trois premiers mois, bébé va beaucoup dormir, se réveiller quand il a faim, y compris pendant la nuit. Il ne fait pas vraiment la différence entre le jour et la nuit. Petit à petit, on va apprendre à reconnaître les signes d'avant endormissement : bébé baille, se frotte les yeux...

**Bien sûr, il faut quand même continuer à avoir une vie sociale et sortir.**

On repère petit à petit le matériel dans lequel bébé parvient à faire ses siestes quand il n'est pas à la maison : landau, écharpe de portage, porte bébé, lit parapluie...

Plus d'infos sur le sommeil de bébé sur la page « Favoriser le sommeil de bébé ».

Bien-être émotionnel

**Quand les pleurs de bébé deviennent insupportables, on ne le secoue pas.**

**Pourquoi ? Secouer bébé peut le laisser handicapé à vie.**

En moyenne un bébé peut pleurer jusqu'à 2 heures par jour. Mais certains bébés pleurent plus que d'autres. Il peut être difficile de comprendre pourquoi un nouveau-né pleure.

On peut être déconcerté, et ne plus supporter ses pleurs mais il ne faut jamais secouer bébé.

**Si on ne supporte plus les pleurs de bébé, on ne crie pas, on ne le secoue pas, mais on couche bébé dans son lit (sur le dos) et on quitte la pièce.**

Dans le lit aménagé selon les règles de sécurité, bébé ne risque rien. Cela nous laisse le temps d'aller chercher du soutien (famille, ami, voisin...) ou de prendre quelques minutes pour se calmer.

Cela ne veut pas dire qu'il faut mettre bébé dans son lit à chaque fois qu'il pleure. Au contraire, le bébé qui pleure cherche à exprimer un besoin. On le prend dans les bras, on le berce et on l'observe pour trouver ce qui ne va pas.

Pour en savoir plus sur la gestion des pleurs, on peut consulter la page dédiée.

Bien-être émotionnel  
turbulette

**Lorsqu'on couche bébé pour la sieste ou la nuit, et qu'il fait frais, on peut le couvrir avec une turbulette, une gigoteuse, ou encore un surpyjama.**

Il est fortement déconseillé d'utiliser un drap, une couverture ou une couette.

**Pourquoi ? Utiliser une turbulette permet d'éviter tout risque d'étouffement et d'hyperthermie.**

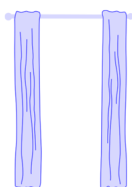
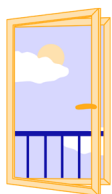
Un drap, une couverture ou une couette risquerait de recouvrir le nez et la bouche de bébé.

**On couche bébé sur le dos, seul dans son lit.**

Le matelas doit être ferme, aux dimensions du lit et recouvert d'un drap-housse ajusté.

Pour avoir d'autres conseils permettant d'assurer la sécurité de bébé, on peut lire la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique



fenêtre

**On aère son logement 10 minutes minimum, tous les jours, matin et soir.**

On aère systématiquement lors du ménage et des travaux de bricolage.

## **Pourquoi ? Aérer permet de renouveler l'air, d'évacuer les polluants et l'excès d'humidité présents dans la pièce.**

Le mobilier, les objets de décoration, les revêtements du sol ou des murs, les produits ménagers et de bricolage diffusent des polluants dans l'air pendant longtemps. Notre respiration et notre transpiration sont aussi sources d'humidité. Si l'air n'est pas suffisamment renouvelé pour évacuer l'excès d'humidité, les moisissures se développent sur les murs, et les acariens dans la literie, les tapis, la moquette.

## **L'aération doit être parfois adaptée selon la saison, la période de vie et le lieu d'habitation.**

- Après des travaux et l'ameublement du coin bébé, on aère encore plus et longtemps avant l'arrivée de bébé,
- En hiver, si cela est possible, on baisse la puissance des appareils de chauffage pendant l'aération,
- En été, s'il fait très chaud, on privilégie les heures les plus fraîches,
- Si on habite à côté d'une route, on préfère les moments où il y a le moins de trafic,
- Si on habite à côté d'une zone agricole, on n'aère pas en cas d'épandages.

Pour aller plus loin, on peut lire la page « Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur ».

Air intérieur  
rideaux

## **On aère le linge qui a été nettoyé à sec, comme par exemple des rideaux, dès le retour du pressing.**

## **Pourquoi ? Le nettoyage à sec peut utiliser des substances nocives comme le perchloroéthylène.**

## **Cette substance toxique est progressivement interdite dans les pressings.**

Depuis 2014, l'interdiction porte sur les machines de plus de 15 ans fonctionnant au perchloroéthylène. En 2021, elle concernera les machines âgées de plus de 10 ans et au 1er janvier 2022, toutes ces machines seront interdites.

Substances chimiques  
Lampe applique

## **On évite d'utiliser des appareils équipés de LED pour bébé.**

## **Pourquoi ? La lumière bleue des LED peut modifier le cycle de sommeil de bébé.**

Il est recommandé de limiter l'exposition des enfants à la lumière bleue avant le coucher et pendant

la nuit.

En savoir plus sur le site de l'ANSES.

**Pour en savoir plus sur les ondes et les rayonnements à la maison,**

on peut lire la page « S'informer sur les sources d'ondes et les rayonnements lumineux ».

Exposition physique et rayonnements



Cuisine



Réfrigérateur



Chambre



Coin bébé



Salon



espace rangement



extérieur



salle de bain

---

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/coin-bebe>

- 
- 