

S'occuper de l'hygiène corporelle de bébé

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 26 juillet

Une fois parent, on prend rapidement de nouvelles habitudes pour préserver le plus possible la santé et le bien-être de bébé. Couches, bains, lavages de main... rythmeront nos journées. Pas de panique, avec quelques repères, de la douceur et de la persévérance, nous saurons rapidement faire ce qu'il faut.

Comment limiter la transmission de maladies à bébé ?

Les premiers mois, bébé est plus fragile que les enfants et les adultes face aux microbes. Pour éviter qu'il tombe malade, chaque personne en contact avec bébé doit respecter quelques règles d'hygiène. Que l'on soit parent, frère ou sœur, ou encore en simple visite :

- Se laver les mains avant de s'occuper ou de toucher bébé.
- Veiller à ne pas lui embrasser le visage ou les mains. Surtout si on est enrhumé !

Comment se sentir à l'aise pour manipuler bébé ?

Il arrive que manipuler bébé soit impressionnant. On peut avoir peur de mal faire ou même de lui faire mal. Il faut se faire confiance.

Au début, on peut être un peu maladroit et prendre un peu de temps, mais les gestes deviendront très vite naturels. Ne pas hésiter à s'appuyer sur les conseils :

- Des puéricultrices, à la maternité,
- D'une sage-femme ou d'une puéricultrice, à la PMI ou à la maison,
- De notre entourage qui a déjà eu un bébé il y a peu de temps. Cela peut être pratique pour savoir comment utiliser les objets de puériculture.

Rassurer bébé est un moyen de se rassurer soi-même. Beaucoup de nouveau-nés n'aiment pas être déshabillés. Ils ont rapidement froid et peuvent être un peu perdus si leur corps n'est pas « recouvert » d'un vêtement. Ils peuvent alors pleurer car ils ne sont pas bien. Si c'est le cas, on l'entoure de ses mains et avant-bras, on lui parle en le regardant, puis on continue la toilette.

Comment limiter le contact de bébé avec les substances chimiques des produits d'hygiène?

La peau de bébé est plus fragile et plus perméable, c'est-à-dire que les substances chimiques peuvent passer plus facilement dans son corps.

Si on souhaite limiter le contact de bébé avec des substances chimiques, le mieux est de :

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

Pour les couches :

- Les prendre non parfumées et sans lotion,
- Faire attention aux indications concernant le procédé de fabrication. Préférer par exemple celles sans blanchiment par agents chlorés,
- Faire attention aussi à la qualité des matières premières. Regarder par exemple l'origine ou les caractéristiques du bois ou du coton utilisés. Ils sont indiqués sur les emballages et les étiquetages des produits.

Si vous souhaitez diminuer ou limiter l'usage de couches jetables vous pouvez utiliser des couches lavables.

Pour le savon :

Prendre un savon de préférence avec une base végétale, sans parfum, sans anti-bactérien, sans huiles essentielles. Ils ne sont pas nécessaires pour l'hygiène et peuvent même irriter la peau.

Comment changer les couches et faire la toilette intime de bébé ?

Les pères comme les mères sont capables de changer les couches... Et les premiers jours, bébé va être changé en moyenne 6 fois par jour... et ça peut même être 10 à 12 fois ! On devient donc très vite maître en la matière.

Pour se simplifier la vie, et limiter les inconforts de bébé, le mieux est d'instaurer une habitude : par exemple on choisit de changer bébé après chaque tétée, et entre les tétés, on ne le change que s'il est gêné.

S'il a juste fait pipi, lui nettoyer seulement le sexe et les fesses à l'eau avec un gant de toilette propre ou un coton suffit. S'il a fait caca, on peut compléter ce nettoyage en utilisant du liniment oléo-calcaire. On peut aussi utiliser du savon, dans ce cas il ne faut pas oublier de rincer et sécher avant de lui remettre sa couche.

Le nettoyage des parties intimes se fait en surface :

- Pour un garçon non circoncis, ne pas décalotter le pénis,
- Pour une fille, pas de passage entre les lèvres de la vulve.

Le geste doit aller du sexe vers les fesses pour ne pas ramener des microbes des selles vers les zones sensibles du sexe.

Comment donner un bain agréable à bébé ?

Si les bébés n'aiment pas toujours qu'on les déshabille, ils aiment généralement être dans l'eau et se

calment vite.

Pour donner le bain à bébé :

- Utiliser une baignoire pour bébé, pour adulte ou un lavabo,
- Veiller à ce que la pièce soit bien chauffée,
- Vérifier avec un thermomètre de bain que la chaleur du bain est à 37 degrés,
- Toujours surveiller bébé ou le faire surveiller par un adulte si on doit quitter la pièce.

Pour le laver :

- Toujours tenir bébé par un bras en passant notre avant-bras sous sa tête pour la maintenir au-dessus de l'eau,
- Démarrer le lavage par la tête et descendre en finissant par le sexe et les fesses,
- S'il a fait caca, lui nettoyer les fesses avant de le mettre dans le bain. Comme ça l'eau reste propre pour le laver.

FOCUS bien-être

Le bain de bébé peut être un moment magique. Il permet bien sûr de faire la toilette de bébé mais aussi de jouer avec lui, d'échanger, de partager un bon moment. On choisit pour cela un moment où bébé est réveillé et où comme nous, il est bien disposé. Pour ne pas que bébé prenne froid, le mieux est de ne pas faire durer le bain trop longtemps (environ 5 min).

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/soccuper-de-lhygiene-corporelle-de-bebe>



•



•