



Un bébé reste un être très fragile qui a besoin d'attention. Afin de lui faciliter ses premiers mois dans un monde nouveau, voici quelques conseils pour les futures mamans pour la toilette de bébé en toute sérénité. Un enfant, ça change la vie! Avec l'arrivée de bébé, c'est un monde nouveau qui s'ouvre, un monde plein d'affection et de tendresse, mais cela signifie également plus de travail et de responsabilités pour les parents. Les mamans le savent bien : beaucoup font le choix de rester actives alors qu'elles continuent à assumer malgré tout une part importante des tâches ménagères. Durant les premières années de sa vie, vous allez changer votre enfant des milliers de fois avant qu'il ne termine son apprentissage de la propreté. Mieux vaut maîtriser quelques bases pour garder bébé au sec. Découvrez l'art du change, ainsi que les différents types de couches..

### Le bain de bébé

- Le bain est un moment privilégié pour le bébé, la maman et le papa
- Le bain apaise le bébé
- Utiliser une petite baignoire jusqu'à ce que le bébé ait au moins 3 mois
- La température de la pièce doit se situer entre 22 et 24 degrés
- La température de l'eau peut varier de 34 à 37 degrés : il est préférable d'utiliser un thermomètre les premiers jours afin de vérifier la température du bain.
- Eviter de lui donner un bain juste avant un repas
- Le bain peut se prendre le matin ou le soir, selon les besoins et l'envie du bébé.
- Deux bains par jour sont parfois nécessaires pour certains bébés qui se salissent beaucoup
- Le bain ne doit pas dépasser beaucoup plus de 10 minutes
- Appliquer une crème hydratante après le bain
- Utiliser un savon de Marseille
- Utiliser une éponge douce et naturelle

**Ne jamais laisser seul le bébé sans surveillance dans son bain car une noyade peut survenir.**

### Critères de choix des couches !

Les parents choisissent les couches pour leur bébé en se basant sur un certain nombre de critères :

-La meilleure hygiène possible à leurs yeux

- L'efficacité du produit, la bonne tenue de la couche
- Le confort de bébé, sa liberté de mouvement et son habillement
- La praticité : rapidité, simplicité de la pose et du retrait de la couche, utilisation en toutes circonstances
- La nécessité ou non de tâches complémentaires (lavage, séchage,..)
- Le coût.

## Les changements de la la couche jetable

- Elle est conçue pour s'adapter à la morphologie de chaque bébé : élastiques à l'entre-jambes, adaptation à son tour de taille grâce aux attaches repositionnables sur la bande spécifique...
  - Elle est adaptée aux différents stades de développement de bébé, de sa naissance à l'apprentissage de la propreté et le laisse libre de ses mouvements.
  - Elle est pratique et peut être utilisée partout, à la maison comme en voyage, avec un minimum de contraintes. Elle s'emporte facilement. Une fois souillée, elle se jette aussitôt, sans devoir être rapportée à la maison pour être lavée.
  - Elle est compatible avec tous les modes de garde, tant en termes d'hygiène que de praticité.
  - Sa finesse et ses performances lui permettent d'être utilisée également en toute discrétion par des enfants connaissant des problèmes d'énurésie.
- Elle représente néanmoins un budget qu'il est nécessaire de bien évaluer et participe à pollution de l'environnement.

## Les changements de la la couche lavable

- Elles sont moins couteux que les couches jetables
- Elles sont plus écologiques : elles préservent

l'environnement car leur fabrication est peu polluante et qu'elles provoquent moins de déchets...

-Leur inconvénient majeur : elles nécessitent de bien s'organiser et prennent davantage de temps.

Quand et comment changer les couches du bébé ?

- Avant et après le biberon ou la tétée
- Si le bébé est mouillé ou sale
- Avant le coucher du bébé
- Durant les premières semaines, la maman change son bébé en moyenne 8 à 10 fois par jour.
- Ne laisser jamais le bébé dans une couche mouillée par l'urine ou souillée par des selles afin d'éviter la macération et l'érythème fessier
- Ouvrir la couche et essuyer les selles avec les zones de la couche restées propres
- Nettoyer les fesses du bébé avec une éponge humide et tiède ainsi que les plis et les organes génitaux.
- Utiliser une éponge trempée préalablement dans de l'eau tiède
- Bien sécher les fesses avant de remettre une couche
- Ne pas utiliser de talc pouvant irriter la peau du bébé

**Si le bébé se réveille et qu'il a faim, il faut lui donner à manger avant de le changer. Lorsqu'il pleure, vérifier**

**toujours si le bébé s'est souillé afin de le nettoyer et de changer sa couche.**

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé sous la direction du Docteur Eric Ismaël ZOUNGRANA