



TOILETTE des nourrissons: LES GESTES À ADOPTER

Que de questions envahissent les jeunes mamans quand elles doivent délicatement laver bébé! Voici les bons soins préconisés, sous l'œil vigilant d'Aude Becquart, consultante à domicile en puériculture et parentalité. Par Alexine Lacaze



Le grand jour est arrivé, vous quittez lamaternité! Peut-être avec beaucoup plus de questions que de réponses à propos de bébé, notamment sur un acte aussi simple que sa toilette. Hormis les gestes de base à respecter, comme se laver les mains avant et après les soins, désinfecter le plan de travail, préparer à l'avance tout le matériel et ne jamais le laisser seul sur la table à langer, des attentions spécifiques sont à pratiquer selon le soin apporté. Et pour que bébé les vive bien, vous lui expliquerez au fur et à mesure ce que vous allez lui faire.

Le bain, grand moment de la journée

Le bain assure l'hygiène, favorise la respiration de la peau et procure bien-être, détente et confort au tout-petit. « Il est conseillé dès le lendemain de la naissance mais, pendant la première semaine, il n'est pas nécessaire tous les jours, car bébé est encore protégé par une pellicule blanche, le vernix caseosa », explique Aude Becquart. Quand il devient quotidien, le bain est donné généralement le matin, dans une pièce chauffée à 22 ou 23°C et dans une eau à 37°C. Après avoir déshabillé bébé, lavez-lui le siège et savonnez son corps avec un savon doux neutre. Pour le jour de lavage des cheveux, utilisez un *shampooing doux*. Pour le rincer, plongez doucement le petit dans l'eau en le tenant aux épaules et à la nuque avec une main, et aux fesses avec l'autre, puis caressez son corps immergé pour le débarrasser du savon. S'il pleure, ce qui est courant, rassurez-vous, il appréciera dans quelques semaines et, en attendant, une petite toilette rapide suffira. Pour

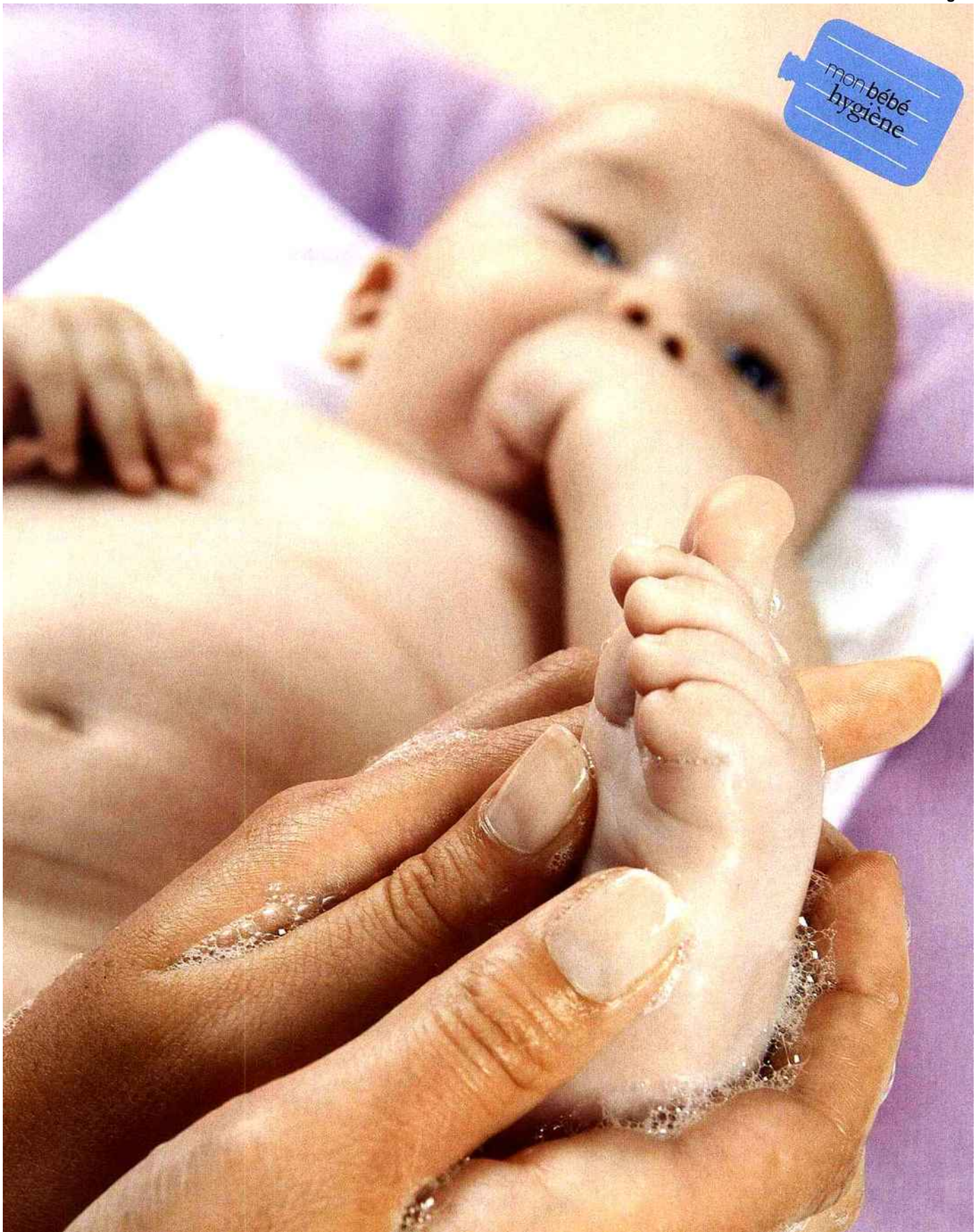
le sécher, tapotez soigneusement tous les petits plis, mais sans frotter. Terminez avec une noisette de crème hydratante si sa peau vous paraît sèche et habillez-le rapidement car sa température baisse vite.

Les organes génitaux, des soins précis

Les organes génitaux se nettoient dans tous les plis, avec de l'eau et du savon doux ou avec une compresse imbibée de lait de toilette. Pour une petite fille, écartez doucement ses grandes puis ses petites lèvres, d'une main. De l'autre, effleurez-les sans frotter car ses muqueuses doivent rester lubrifiées. Procédez toujours du plus propre au plus sale pour éviter les contaminations. Pour un petit garçon, commencez par essuyer ses testicules et le dessous de son pénis. Nettoyez celui-ci de haut en bas. Vous dégagerez ainsi un tout petit peu son prépuce, mais ne décalottez pas.

Spécial petites fesses rouges

Des petits boutons rouges peuvent apparaître sur les fesses puis sur ses cuisses, se logeant dans les plis de l'aine. Cet érythème peut être dû à une intolérance à un produit de toilette ou à la cellulose d'une nouvelle marque de couches, à une macération un peu prolongée dans une couche très humide mais aussi... à une poussée dentaire. « Pour soulager son érythème, conseille Aude Becquart, changez-le dès que sa couche est sale, nettoyez ses fesses exclusivement à l'eau pure, mettez-lui de l'éosine et laissez sécher à l'air quelques minutes avant de refermer la couche. Du côté des pommades pour protéger sa peau, préférez une pâte



Expliquez à bébé les soins que vous allez lui apporter.



© PHOTOS: OREDIA

à l'eau. Le plus longtemps possible, laissez-le les fesses à l'air et, surtout, ne mettez jamais ni talc ni farine sur un érythème, c'est une fausse astuce!

Que faire avec le cordon ombilical ?

Le bout de cordon résiduel va très rapidement sécher et finalement tomber. Veillez à maintenir la place propre en la tamponnant à l'aide d'une compresse stérile imbibée d'alcool à 60 %, puis appliquez de l'éosine aqueuse. Isolez le cordon en l'entourant d'une autre compresse stérile pliée en trois, que vous fermerez avec une bande de fils élastiques tissés en croisillon : cela permettra au futur nombril de respirer. Il est conseillé de faire ce soin à chaque change sale. Ce n'est qu'à complète cicatrisation (environ 15 jours après que le cordon soit tombé), que vous pourrez cesser de désinfecter.

Le change, bientôt la routine !

Vous allez faire ces gestes tant de fois que bientôt, ils deviendront mécaniques. Détachez les adhésifs du change et saisissez les chevilles de votre bébé d'une main pour lui soulever légèrement les fesses. Si nécessaire, utilisez le devant du change pour essuyer le plus gros des selles, puis repliez-le sur l'arrière, avant d'y reposer les fesses de votre bébé. Faites un petit pré-lavage : passez une compresse imbibée d'eau pour essuyer les traces d'urine ou de matières fécales. Nettoyez ensuite consciencieusement avec une autre compresse tous les plis de l'aîne et le haut de ses cuisses en la faisant glisser de l'intérieur vers l'extérieur,

sans toucher les organes génitaux. Potelées, les fesses retiennent humidité et saletés : ne les laissez pas s'accumuler, sous peine de provoquer des irritations.

Nettoyer le nez... s'il est encombré

Ôter les saletés du nez est un soin d'hygiène relativement agressif, mais nécessaire en cas de rhinopharyngite. Prévenez bébé avant de nettoyez chaque narine avec des fusettes, ces cotons roulés entre les doigts, toujours imbibés de sérum physiologique. Tenez bien la tête de bébé pour éviter un incident dû à un mouvement brusque. Généralement le nourrisson étternue, c'est sa façon de se moucher.

Les oreilles, à sécher soigneusement

Se salissant vite, elles sont à nettoyer souvent. De votre côté, ne craignez pas de lui faire mal, faites-vous confiance. Vous pouvez utiliser des fusettes de coton ou des cotons-tige avec un embout « spécial enfants ». Nettoyez d'abord le pavillon et son sillon arrière avec du coton humidifié puis séchez soigneusement. Passez ensuite à la partie externe du conduit auditif avec un coton-tige sec sans l'introduire profondément. Changez de coton aussi souvent que nécessaire.

Ses yeux, un soin obligatoire

Afin de prévenir toute conjonctivite, leur désinfection se fait à l'aide d'une compresse pour chaque œil et de sérum physiologique en allant de l'intérieur vers l'extérieur, afin d'éviter de boucher le canal lacrymal.

S'il a les ongles trop longs, rusez

« Vous couperez ses ongles quand il aura environ un mois, et juste si cela est nécessaire. Auparavant, mieux vaut les limer », conseille Aude Becquart. Pour la coupe, aux ciseaux à bouts ronds, passez un disque de coton imbibé d'alcool sur les lames pour les désinfecter et coupez ses ongles au carré environ une fois par semaine. Choisissez un moment quand bébé est détendu, voire quand il dort !

* Aude Becquart consulte à domicile (Paris),

par téléphone au 06 61 82 99 02 et sur www.audebecquart.com

LE MOT de la pro

Audrey Mercier, chef de produit Biolane, Laboratoires Biopha.

☞ Bébé Nature: Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?

☞ **Audrey Mercier:** Fine et délicate, la peau de bébé est sensible aux agressions (pollution, produit d'hygiène inadapté, frottement des couches...), elle s'assèche facilement et réagit plus fortement. Il est primordial de prendre des précautions, notamment dans le choix des produits de soins pour éviter ces petits désagréments. Un traitement à mention hypoallergénique garantit de minimiser les risques d'allergie.

☞ B.N.: Est-ce le cas de tous les produits biologiques ?

☞ **A.M.:** La cosmétique certifiée biologique a longtemps été allergisante. Pour la bonne raison que, formulée à base de parfums naturels et d'huiles essentielles, elle n'a pas toujours été adaptée à la peau fragile des bébés. Aujourd'hui, il existe des gammes qui sont en mesure d'allier les deux composants : le biologique et l'hypoallergénique. Biopha bébé est l'une de celles qui le proposent.

☞ B.N.: Comment est née la gamme Biopha bébé ?

☞ **A.M.:** Les Laboratoires Biopha ont souhaité créer une nouvelle voie pour l'hygiène de bébé, en réconciliant science et écologie. Résultat : c'est l'une des rares marques de cosmétiques bébé à avoir fait le pari d'allier efficacité, douceur et hypoallergénicité au sein d'une gamme écologique et biologique. Par son choix de parfums non allergènes et d'ingrédients extrêmement doux, elle garantit la plus grande sécurité d'utilisation à bébé.

MULTICOLORES
De petites lingettes rigolotes en coton, bio d'un côté, imprimé de l'autre.
Lingettes imprimées, 8€, La p'tite Prairie.



Une sélection d'accessoires et de produits doux et utiles pour un bain plein d'amour.

TOUT baigne



TENDRE Éloignez ces poissons en tirant sur la corde. Ils se rejoignent en tourbillonnant pour se faire un bisou!
Poissons bisou, 10€, Babysun.

HYDRATANTE Pour que la peau de son petit corps ne tire pas.
Crème tendresse bio, 19, 50€, Câlinsesse

TOUT DOUX Bio, de la tête aux pieds **Bain Shampoing nouveau-né, 14,95€, Buds Organic (sur Greenweez.com).**

RÉPARATRICE Si la peau de bébé est irritée, quoi de mieux que l'aloé vera bio pour l'apaiser et la soigner ?
Lotion réparatrice bébé bio, 14,75€, Essential Care.

CARESSE Pour ses cheveux délicats, soie naturelle et dents arrondies. **Brosse et peigne Pompon, 8, 95€, Bébé-jou.**



LE MOT du pro

Carl de Miranda, directeur général de www.greenweez.com, magasin bio en ligne.

Bébé Nature: Quels produits trouve-t-on sur votre site ?

Carl de Miranda: Plus de 2000 références bio. Notre rayon enfant-bébé couvre à peu près tous les domaines: biberons, produits de toilette, alimentation, vêtements....

En bref, le nécessaire pour accompagner les mamans dans la construction d'un cadre de vie sain pour leurs bébés et leurs enfants. La plupart des articles vendus sont expédiés en France sous 24 heures et arrivent donc environ 3 jours ouvrés après la date

de commande. Nous avons également un programme de fidélité: à chaque achat sur le site, vous gagnez des «Eco-miles» échangeables contre des cadeaux écologiques présélectionnés dans le catalogue.

B.N.: Sous quelles conditions les marques adhèrent-elles à votre site ?

C. de M.: Un expert qui travaille depuis une dizaine d'années dans le domaine de l'environnement sélectionne d'après les labels et les matériaux les produits de notre

catalogue. Nous les choisissons les plus sains possibles et ayant l'impact le plus faible possible sur l'environnement.

B.N.: Dans toutes les gammes que vous proposez, quels sont les best-sellers ?

C. de M.: Cette année, beaucoup de mamans ont été sensibilisées aux biberons ne contenant pas de bisphéno. Nous étions parmi les tous premiers à en proposer en France, et nous continuons à être très actifs dans ce domaine.