



Hygiène et soin du bébé
les **gestes essentiels** à connaître



Vous **attendez un enfant**
ou bien votre bout de chou
vient de naître ?

En tant que jeunes parents, il est normal
que vous soyez un peu anxieux...

Se préparer à avoir un enfant c'est se
poser des milliers de nouvelles questions !
« Comment donner le bain et faire le change
de mon bébé ? » ; « Vais-je savoir adopter
les bons gestes pour réaliser les soins ? »

Chez Mustela, nous pensons que toutes ces
questions méritent d'être abordées, alors
avec l'aide d'une sage-femme, nous avons
réalisé un **guide des essentiels à connaître
sur les soins bébé.**

De nombreuses explications et des conseils
sur le bain, les soins et le change vous
permettront d'appréhender sereinement
ces nouveaux gestes du quotidien.

Avec ce livret spécialement conçu
pour vous, votre bébé sera tout
beau de la tête aux pieds !



Quelques précautions pendant le bain ou les soins

- **Ne vous éloignez jamais** de votre bébé.
- **Ne le laissez jamais seul** sur une table à langer même s'il est tout petit et reste immobile.
- Adoptez le réflexe de **toujours garder une main sur lui** quand il est allongé.
- Dans le bain, **ne le quittez pas des yeux une seule seconde.**
- Pensez à retirer vos bijoux (bagues, bracelets) qui pourraient le griffer.
- Pendant le bain et les soins, pensez à couper votre téléphone et éviter de répondre s'il sonne.



Matériel

Avant toute chose, préparez à l'avance tout le matériel dont vous aurez besoin : baignoire, thermomètre, serviette, tapis à langer ou table à langer, gant, brosse à cheveux, ciseaux à bout rond, mouche-bébé, cotons-tiges (à réserver pour le soin du cordon), cotons, compresses, couches, vêtements, produits de toilette et de soins (gel lavant, liniment, lait de toilette, eau nettoyante, sérum physiologique, hydratant, crème change).



Le bain

Préparer le bain

Le bon moment

Choisir le bon moment est très important afin que votre bébé apprécie ce temps passé ensemble. Il est préférable de lui donner le bain lorsque qu'il n'est pas agité et lorsqu'il n'a pas faim (sinon il risque de pleurer pour vous le signifier). Il n'est pas obligatoire de donner le bain tous les jours à un nouveau-né. En revanche, il est important de nettoyer certaines parties de son corps au moins **une fois par jour** (visage, cou, mains, parties génitales et fesses).

Les bienfaits du bain

Le bain permet une bonne hygiène du bébé et lui procure également **bien-être, détente et apaisement**. C'est un moment de **complicité et d'échange** qui renforce le **lien** entre les parents et leur enfant.

Recommandations générales

- Si vous êtes trop fatigué.e, n'hésitez pas à espacer les bains d'un ou deux jours sans culpabiliser.
- Pour les nouveau-nés, seuls quelques centimètres d'eau suffisent (10 cm).
- En général, le bain ne doit **pas durer plus de 10 minutes** car les nouveau-nés se refroidissent très vite.
- Vous pouvez tout à fait donner un bain à votre bébé si son cordon ombilical n'est pas encore tombé, l'important est de bien le sécher ensuite.

Simplifiez-vous la tâche avec ces quelques conseils de préparation.

Le bon endroit

Chauffez la pièce avant le bain. Pour que votre bébé n'attrape pas froid, la température de la pièce doit être agréable, c'est-à-dire **entre 22°C et 24°C**. Veillez également à ce qu'il n'y ait pas de courants d'air. Plusieurs solutions s'offrent à vous pour laver votre bébé : soit dans une **baignoire pour bébé** soit dans un **lavabo propre** (plus tard dans un transat de bain dans la baignoire familiale). Choisissez l'endroit où vous êtes le plus à l'aise. Les premiers jours, le lavabo peut être une bonne solution car celui-ci est plus petit et plus à votre hauteur qu'une baignoire au sol.

Le bon matériel

Placez à l'avance près de vous tout ce dont vous aurez besoin.

Avant le bain

- Thermomètre pour **vérifier la température de l'eau à 37°C** (si vous n'en avez pas, utilisez votre coude - et non votre main - pour tester la température de l'eau qui doit être agréable).
- Coussin à langer (ou table à langer) à proximité et recouvert d'une serviette sur laquelle vous déshabillerez votre bébé et le savonnerez (si vous préférez le savonner hors du bain).

Pour le bain

- Produits lavants (gel, huile, shampooing ou 2 en 1) en veillant toujours à utiliser des **produits spécifiques bébés**.
- Gant de toilette (seulement si vous le changez tous les jours car avec l'humidité il deviendra un nid à microbes). On peut aussi choisir de laver son bébé à mains nues.

Après le bain

- Grande serviette, douce et moelleuse ou cape de bain pour essuyer votre bébé.
- Couches et vêtements propres.

Donner le bain

Où savonner bébé ?

Option 1 : hors de l'eau

Que ce soit sur une table à langer ou un plan à langer, restez pendant toute cette opération face à votre bébé et ne le laissez **jamais sans surveillance**. Après avoir réchauffé vos mains en les frottant l'une contre l'autre (cela est plus agréable pour votre bébé), savonnez-le rapidement, de la tête aux pieds en finissant par ses parties génitales puis ses fesses. Immergez-le ensuite dans le bain pour le rincer. Dès que vous vous sentirez plus à l'aise, vous pourrez le savonner directement dans son bain.



Option 2 : dans l'eau

Vous pouvez placer une petite serviette au fond de la baignoire pour éviter que votre bébé ne glisse. Tenez votre bébé pendant toute la durée du bain avec la position de « **la pince** » (voir explication en page suivante) en soutenant toujours bien sa tête et en le nettoyant avec votre main disponible. Ne rajoutez jamais d'eau chaude au cours du bain.



le bain



Le bon geste pour bien tenir bébé dans le bain

Pour tenir votre bébé en toute sécurité, réalisez ce que les professionnels appellent « la pince ».

Pour cela, placez **vos** avant-bras sous sa tête pour bien la maintenir et **vos** mains (du même côté) sous son aisselle, de façon à former une pince avec le pouce et l'index. Positionnez **vos** mains libres sous ses fesses pour le soulever et le mettre dans l'eau.

Libérez la main qui est sous ses fesses pour le savonner ou le rincer.

Enfin, pour le sortir de l'eau, remplacez votre main disponible sous ses fesses.



Comment savonner bébé ?

Commencez par la tête puis allez vers les pieds :

Cheveux : lavez la tête de votre bébé maximum 1 à 2 fois par semaine, en utilisant un produit lavant doux ou un shampoing bébé (un shampoing anti-croûtes de lait si besoin). Beaucoup d'enfants n'aiment pas que l'eau coule sur leur visage, tenez votre bébé de manière à laisser couler l'eau en arrière de sa tête.

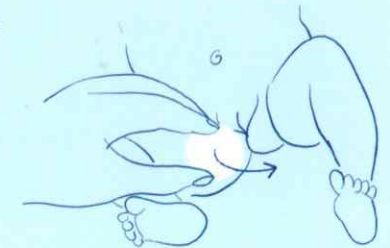
Visage : lavez-lui le visage délicatement avec un gant de toilette doux ou un linge que vous avez préalablement humidifié (sans produit). Pour les yeux, nettoyez toujours de l'intérieur vers l'extérieur.

Oreilles : lavez le pavillon et l'arrière des oreilles.

Corps : lavez-lui le corps entier (ventre, bras et jambes) en nettoyant bien entre les plis.

Parties génitales : lavez ses parties génitales en dernier.

Pour les petites filles : nettoyez toujours la vulve du plus propre au plus sale (pour éviter toute contamination par des germes fécaux), soit de l'avant vers l'arrière tout en écartant délicatement les grandes lèvres.



Pour les petits garçons : lavez la verge, les bourses et tout autour puis les fesses. N'essayez pas de le décalotter.



Après le bain



Sécher bébé

Pour sortir votre bébé du bain, reprenez la position dite de « **la pince** » et replacez votre main disponible sous ses fesses. Ensuite, couvrez-le en l'enveloppant dans la serviette et reposez-le sur la table à langer. Séchez votre bébé **en tamponnant, pour éviter de frotter sa peau** et attardez-vous notamment sur ses plis (cou, cuisses, aine, etc.) pour lui éviter irritations et rougeurs. Séchez ses cheveux avec une serviette. N'utilisez pas de sèche-cheveux, sa peau est trop sensible pour l'air chaud. Séchez le cordon ombilical s'il n'est pas encore tombé, toujours avec délicatesse. Mettez la couche en vous assurant qu'elle n'irrite pas le cordon ombilical (s'il n'est pas encore tombé/cicatrisé), voir conseils spécifiques cordon (P.20-21).



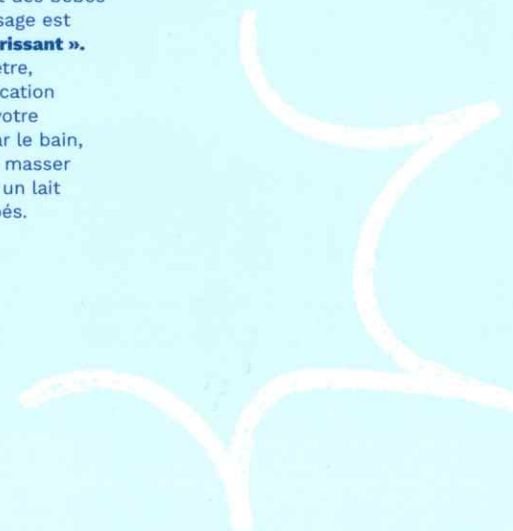
Hydrater bébé

La peau de bébé possède une fonction barrière immature jusqu'à ses 2 ans et aura **tendance à se déshydrater**. C'est pourquoi, il est important de penser à la réhydrater avec **des crèmes/laits spécifiques bébés**. Certaines peaux encore plus sèches voire atopiques nécessitent une hydratation quotidienne avec des produits spécifiques et sans parfum.



Masser bébé

Comme les adultes, la plupart des bébés adorent être massés. Le massage est aussi appelé « **le touché nourrissant** ». Il procure à votre bébé bien-être, éveil et permet une communication parent-bébé très intense. Si votre bébé n'est pas trop fatigué par le bain, c'est le moment idéal pour le masser et l'hydrater avec une crème, un lait ou une huile adaptée aux bébés.





les soins



généralités

L'importance des soins

Dans la continuité du bain, les soins sont très importants pour conserver une bonne hygiène du bébé. C'est également l'occasion de créer **un moment privilégié** et de complicité avec son enfant !

Recommandations générales

- **Ne laissez jamais** votre bébé **sans surveillance** sur une table à langer.
- **Ne lâchez jamais** votre bébé des mains pour attraper quelque chose.
- Tout ce dont vous aurez besoin pour les soins (ou le change) doit **être à portée de main**. Si vous souhaitez aller chercher quelque chose qui vous manque, prenez votre bébé dans les bras et allez-y avec lui.
- Le coussin de la table à langer doit être **souple et imperméable**, les accidents (pipi et caca) étant fréquents.
- **Respectez les sensations** de votre bébé : si possible installez la table à langer dans un endroit sans courant d'air, où il fait plutôt chaud et sans lumière agressive afin que votre bébé se sente en sécurité et n'ait pas froid.
- Souvent un nouveau-né pleure au moment des soins : la plupart d'entre eux n'aiment pas être déshabillés même s'ils n'ont pas forcément froid. Choisissez le bon moment pour faire les soins, par exemple **après la prise du sein ou du biberon**. Il sera plus apaisé.
- Plus grand, vers 5-8 mois, votre bébé peut se tortiller dans tous les sens et pleurer, le bon moment pour les soins sera plutôt **après la sieste ou le bain** car il sera plus calme.
- A cet âge, il est recommandé d'avoir près de la table à langer ou à portée de main un **mobile ou des jouets** pour distraire l'enfant afin qu'il ne pleure pas et qu'il soit moins agité.

Matériel & produits

À installer sur la table à langer

- Cotons-tiges (à réserver pour le soin du cordon) et des cotons.
- Compresses pour le soin des yeux.
- Sérums physiologiques (en pipette).
- Produits de toilette (liniment, lait de toilette) ou du gel lavant et de l'eau : s'il n'y a pas de point d'eau tiède à proximité, il est recommandé d'avoir un petit flacon d'eau à température ambiante à portée de main.
- Brosse à cheveux ou peigne spécifique bébé.
- Serviette de toilette de rechange si votre bébé salit la serviette déjà en place.
- Mouche-bébé (à utiliser seulement en cas de nez bouché)
- Lime à ongle/ciseaux à bouts ronds.

Organisation

Tout dépend du modèle de votre table à langer (fixe/murale, avec/ sans rangements) et de l'endroit où elle est placée (chambre, salle de bain ou couloir).

Si la table comporte beaucoup de rangements, l'organisation en sera d'autant plus facile. Si ce n'est pas le cas, utilisez une trousse rigide, un panier, une corbeille, une boîte avec des compartiments dans lesquels vous mettrez les produits utiles et que vous placerez à proximité de la table.



Si votre enfant n'a pas le nez bouché, prenez du coton roulé en mèche (en forme de fusette), imbibez-le de sérum physiologique et introduisez-le dans chaque narine. Tournez délicatement la fusette en montant légèrement pour dégager les voies respiratoires. Si votre bébé éternue, c'est normal et c'est de cette façon qu'il désobstruera son nez de façon autonome. Changez bien de fusette entre chaque narine.



Si votre enfant a le nez bouché, utilisez plutôt du sérum physiologique en pipette. Injectez quelques gouttes de la pipette dans chaque narine, en veillant à mettre la tête de votre bébé de côté pour que le liquide ne ressorte pas dans sa gorge.



Faire les soins

Vous pouvez faire tous les soins **chaque jour**. Dans ce cas, procédez en commençant par la tête et en descendant vers le bas du corps. Vous pouvez aussi faire un soin ponctuellement sur une zone précise.

Nez : il est conseillé de **nettoyer régulièrement le nez du bébé** afin de le débarrasser des impuretés et de prévenir les infections (type rhinopharyngite). Pour nettoyer le nez utilisez du sérum physiologique en pipette.



Cheveux : pour prendre soin des cheveux de votre bébé, vous pouvez utiliser une petite brosse douce adaptée aux bébés. Si votre enfant présente des croûtes jaunâtres sur le cuir chevelu appelées « croûtes de lait », il existe des soins à appliquer sur la zone concernée du cuir chevelu (type soin croûtes de lait Mustela).



Yeux : lavez-vous les mains pour éviter de transmettre des infections à votre bébé. Utilisez une compresse stérile (et non pas du coton) ainsi que du sérum physiologique. Allez **toujours de l'intérieur vers l'extérieur** pour nettoyer et évacuer les sécrétions (ou le pus dans le cas d'une infection) en prenant soin de ne pas les étaler. Changez de compresse pour chaque œil. En cas d'écoulement, n'hésitez pas à contacter un médecin.



Oreilles : nettoyez le pavillon ainsi que le pli derrière l'oreille avec une compresse ou une fusette légèrement imbibée de sérum physiologique. **N'utilisez pas de cotons-tiges classiques,** vous risqueriez de blesser votre bébé car leur seul effet est de pousser le cérumen vers le fond de l'oreille.



Ongles : les ongles des nouveau-nés sont mous et collés à la peau du doigt. En essayant de les couper, vous risquez donc de lui couper la peau en même temps. Utilisez une lime à ongle en carton (à grains très fins) si ses ongles ne sont pas réguliers et **attendez qu'ils soient vraiment longs pour les couper avec des ciseaux (à bouts ronds)**. Choisissez un moment où votre bébé est calme afin que ce soit plus facile pour vous et pour éviter un mauvais geste qui le blesserait.

Un soin **spécifique**

Le soin du cordon ombilical est un soin plus **spécifique** que les soins précédents. Le cordon se nécrose, cicatrice et tombe en général au bout d'**une semaine après la naissance**. Après l'accouchement, le cordon est maintenu par un **clamp**, une sorte de pince qui permet sa fermeture étanche. Celle-ci peut être retirée 2 ou 3 jours après la naissance ou finit par sécher et tomber avec le cordon.

Pour permettre une bonne cicatrisation du cordon, il est important de le **nettoyer quotidiennement** et ce, même une semaine après sa chute. Si votre bébé pleure au moment des soins, rassurez-vous ce n'est pas parce que c'est douloureux, le cordon est insensible. Cela est dû à la sensation de « froid » un peu désagréable si vous utilisez un antiseptique.

Durant les premiers jours après la naissance, un écoulement légèrement teinté de sang peut survenir, il faut simplement veiller à bien nettoyer le cordon et à retirer les sécrétions. Cependant, s'il suinte et devient malodorant, qu'il saigne beaucoup ou qu'il semble rouge et enflé, **consultez un médecin** ou une sage-femme sans attendre, cela peut-être une infection.

Il existe **deux méthodes** pour réaliser les soins du cordon : le soin à sec ou le soin avec un antiseptique.

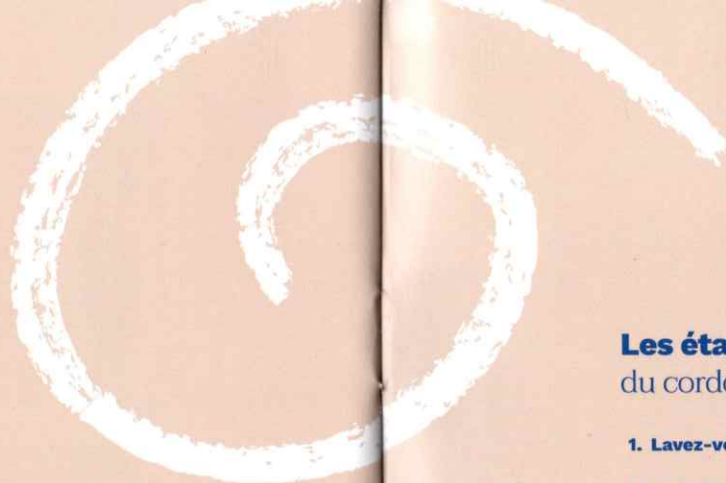
La **tendance** : le soin du cordon **à sec**

Depuis quelques années, selon les recommandations de l'OMS, il est préconisé de faire les soins du cordon à sec, c'est-à-dire sans antiseptique. Ce type de soins est privilégié en France et adopté par certaines maternités car les conditions d'hygiène sont réunies. Le principe est de maintenir le cordon sec et propre tous les jours en utilisant seulement de l'eau ou du sérum physiologique.

Le soin du cordon avec un antiseptique

Certaines situations nécessitent ce type de soins : lors d'accouchement à domicile, dans des lieux d'habitation précaires, dans les pays à risque d'infection ou suivant les recommandations de votre maternité selon les cas (demandez conseil à l'équipe de la maternité ou au pédiatre). Les étapes pour les soins avec antiseptique sont les mêmes que pour le soin à sec. Prenez une compresse stérile et imbiblez-la d'un antiseptique (type Chlorhexidine).

Il est recommandé de faire les soins du cordon au moins une fois par jour et immédiatement s'il est souillé par les selles ou l'urine.



Les étapes du soin du cordon **à sec**

1. **Lavez-vous bien les mains.**
2. **Retirez la couche.**
3. **Nettoyez la base du cordon** avec un coton-tige que vous avez préalablement imbibé d'eau tiède ou de sérum physiologique (sauf s'il a été souillé, il devra alors être nettoyé avec du savon et de l'eau).
5. **Changez de coton-tige** tant que celui-ci n'est pas propre.
6. **Séchez le cordon** avec un **coton-tige sec** en vous assurant d'avoir bien séché tous les replis.
7. **Repliez la couche en dessous du cordon** pour éviter toute irritation (et pour que les selles ou l'urine ne remontent vers celui-ci).



4. **Faites le tour complet du cordon** pour vous assurer d'avoir enlevé toutes les petites sécrétions.



8. **Laissez le cordon à l'air** ou simplement recouvert d'un vêtement propre qui n'exerce pas de frottement dessus.



le change

L'importance du change

Changer votre bébé, c'est respecter son hygiène, assurer sa sécurité et avoir **un moment d'échange** avec lui. Profitez-en pour lui faire des bisous, des massages et lui chanter des chansons, cela le rassurera. Le change deviendra alors l'occasion idéale pour droloter votre petit et il adorera très vite ce moment.

Recommandations générales

Les recommandations pour changer votre bébé sont les mêmes que pour réaliser les soins (notamment, ne jamais le lâcher des mains et avoir tout le matériel près de vous).

Produits & matériel

- **Liniment** (huile d'olive et eau de chaux) : ne se rince pas et laisse un film gras sur les fesses qui protège. Il est cependant déconseillé de l'utiliser en cas de rougeurs ou d'érythèmes.
- **Gel lavant et eau** : s'il n'y a pas de point d'eau tiède à proximité, il est recommandé d'avoir un petit flacon d'eau à température ambiante à portée de main.
- **Eau nettoyante**
- **Lait de toilette** : il est conseillé de le rincer à l'eau claire ou à l'eau nettoyante.
- **Lingettes** : à utiliser occasionnellement (déplacement ou promenade).
- **Crème change**
- **Couches**
- **Sacs à couches** (ou sacs plastiques hermétiques) - sauf si poubelle à couches - pour éviter les odeurs.



Quand, combien de fois ?

Il faut changer votre bébé dès que sa couche est sale (urine ou selles). Sa peau étant sensible et fragile, elle risque d'être très vite irritée (rouge) et abîmée au contact prolongé des selles ou de l'urine. Pour un nourrisson, il vous faut vérifier l'état de sa couche toutes les 2 à 3 heures maximum, soit au moins 8 fois/24h.

En pratique, il est préférable de changer la couche de votre bébé après le repas. Cependant, il existe deux cas particuliers.

1^{er} cas particulier : votre bébé a tendance à régurgiter.

Si c'est le cas de votre bébé, il est préférable de réaliser le change **avant le repas**, cela évitera de le manipuler l'estomac rempli. Toutefois, attendez-vous à ce qu'il pleure pendant le change puisqu'il aura certainement faim.

2^{ème} cas particulier : votre bébé a tendance à s'endormir lorsqu'il mange.

Les nouveau-nés et plus particulièrement les prématurés peuvent s'endormir lorsqu'ils mangent (au biberon ou sur le sein). Si votre bébé s'endort trop vite, c'est à dire après quelques suctions, changez-le **au milieu du repas**. Cela le réveillera un peu et permettra qu'il mange à nouveau et absorbe suffisamment de lait.

En conclusion, l'idéal est de changer la couche de votre nouveau-né à chaque fois qu'il mange (jour et nuit) afin de toujours le garder au propre. Une fois qu'il n'aura plus besoin de manger la nuit, il sera inutile de le réveiller pour le changer.

Deux méthodes pour changer bébé

Méthode traditionnelle

Consiste à changer votre bébé en saisissant ses chevilles pour lui **surélever légèrement les fesses** (en prenant soin de ne pas les relever trop haut et trop brutalement de façon à bien respecter sa colonne vertébrale).

Méthode physiologique

Consiste à changer votre bébé en l'allongeant sur le dos et **en le basculant légèrement d'un côté puis de l'autre**.

2. Nettoyage

Si votre bébé a juste uriné, rincez simplement à l'eau ou à l'eau nettoyante. S'il a fait ses selles, il est recommandé d'utiliser du gel lavant (sans savon) avec un peu d'eau, du liniment ou du lait de toilette. Vous pouvez également utiliser des lingettes mais de préférence lors des déplacements et uniquement sur une peau non irritée. Pour le nettoyage spécifique des petits garçons et petites filles, reportez-vous aux explications de la P.11).



3. Séchage

Séchez consciencieusement, en tamponnant (sans frotter) à l'aide d'une serviette propre. Pour éviter les irritations, veillez à ce que les plis (situés au niveau de l'aîne) soient bien secs. Ne séchez pas les fesses avec un sèche-cheveux, comme cela pouvait être conseillé auparavant : l'air chaud dessèche la peau, ce qui en perturbe les capacités naturelles de protection. Quand cela est possible, laissez quelques instants les fesses de votre bébé à l'air libre.



4. Crème en prévention de l'érythème fessier

Les fesses des bébés sont souvent rouges et irritées les 2 premières années ; cette irritation ou inflammation s'appelle un érythème fessier ou dermatite du siège. Elle est due au fait que la peau des bébés est fragile et fine et qu'elle est en contact permanent avec l'humidité des selles et de l'urine. Cette situation se développe encore plus fréquemment en cas de diarrhées, de poussées dentaires, d'utilisation de produits inadaptés ou une fréquence de changement de couches insuffisante. Appliquez une crème change à chaque change ou au moins la nuit pour permettre de créer une barrière protectrice et isolante.



5. Rhabillage

Saisissez légèrement ses 2 chevilles et glissez une nouvelle couche sous ses fesses, ou mettez votre bébé d'un côté, glissez la couche sous ses fesses et basculez-le de l'autre côté pour bien la positionner. Ensuite, ajustez la couche sur son abdomen sans trop la serrer et collez les scratchs. Pour les petits garçons, faites attention à orienter leur pénis vers le bas pour éviter les fuites éventuelles. Enfin, rhabillez votre bébé avec des vêtements propres.



Plusieurs règles à respecter en cas d'érythème fessier :

- Changez régulièrement les couches.
- Évitez une hygiène excessive.
- Privilégiez des produits lavants doux spécifiques bébé.
- Séchez soigneusement (fesses et plis également).
- Évitez les lingettes, les utiliser en dépannage uniquement et préférez les sans parfum.
- Utilisez une crème change à l'oxyde de zinc (qui forme un écran et empêche la peau d'être imprégnée par les urines et les selles).
- Rajoutez une bande de coton appelée « cotocouche » entre la couche et la peau de bébé (certaines couches sont souvent imprégnées de lotions qui aggravent l'irritation).
- Consultez un médecin en l'absence d'amélioration dans les 48 heures ou en cas de récurrences fréquentes.

Les 5 étapes

1. Nettoyage préalable

Lavez-vous les mains pour éviter la transmission de germes à votre bébé. Ouvrez la couche et essuyez le plus gros des saissures à l'aide du côté non souillé de la couche. Roulez-la et refermez-la à l'aide des scratchs avant de la placer dans un sac hermétique.



Avec ce guide sur l'**essentiel des soins bébé**, nous espérons avoir répondu à vos principales interrogations.

Le plus important est de **savoir écouter les besoins de votre enfant**. En suivant votre instinct, vous agirez de la meilleure manière.

Alors, **faites-vous confiance**, vous seule connaissez parfaitement votre bébé !