

*J'aime quand
tu prends soin de moi.*

Les soins du bébé

Comment prendre un bébé

Papa, maman, ne soyez pas craintifs ! Votre bébé n'est pas aussi fragile qu'il en a l'air, mais il a besoin d'être manipulé doucement et avec amour. Soutenez toujours sa tête et son dos, et ce, jusque vers l'âge de 3 mois. Vous pouvez l'envelopper dans une petite couverture lorsque vous le prenez. Les bébés aiment se faire bercer, cela leur rappelle sûrement les mouvements qu'ils sentaient dans l'utérus.

Prenez-le souvent. **On ne gâte pas un bébé en répondant à ses besoins de réconfort et d'amour.**

Soigner le nombril

Nettoyez le pourtour du cordon ombilical tous les jours jusqu'à ce que le nombril soit guéri. Lavez délicatement la région avec un coton-tige imbibé d'eau tiède. N'utilisez pas d'alcool : cela retarde la chute du cordon. Ensuite, épongez doucement avec un coton-tige sec pour bien assécher. **Le nombril doit toujours rester au sec**, donc ne le recouvrez pas ni avec la couche ni avec une compresse. Veillez à ce que la couche soit repliée sous le nombril pour prévenir l'irritation. Asséchez-le également lorsque vous aurez donné le bain à votre bébé.

N'ayez pas peur de passer le coton-tige dans le pourtour (replis) du cordon ombilical. Cela ne fera pas mal à votre bébé et ainsi le nombril sera bien sec.

Le cordon peut rester partiellement détaché pendant 2 à 3 jours et laisser des traces de sang

sur la couche ou les vêtements. Après qu'il soit tombé, quelques gouttes peuvent s'écouler de la cicatrice lorsque l'enfant pleure. Ce n'est pas dangereux ; le nombril va guérir tout seul.

Un cordon ombilical propre ne sent pas mauvais et ne coule pas. En cas de doute, parlez-en à un professionnel de la santé (voir Qui peut aider bébé ?, page 332).

Donner le bain

Les soins quotidiens sont une source de plaisir et de détente. La toilette est un moment privilégié qui permet au papa comme à la maman d'apprendre à connaître leur bébé et de raffermir leur lien affectif par la parole, le regard et les caresses.

À la maison, continuez de donner le bain à votre bébé comme on vous l'a enseigné à l'hôpital ou à la maison de naissance. Vous pouvez faire la

toilette à la débarbouillette ou directement dans le bain. Si l'eau est à la bonne température (celle du corps), le nouveau-né ne devrait pas être incommodé. Certains préfèrent laver l'enfant à la débarbouillette tant que son nombril n'est pas guéri, mais le bain ne risque pas davantage de causer une infection du cordon. De plus, il permet à bébé de rester plus au chaud.

À quel moment ?

C'est à vous de choisir le moment qui vous convient. Le bain peut être donné n'importe quand dans la journée, lorsque bébé est réveillé. Pendant les premières semaines de vie, il n'est pas nécessaire de laver bébé plus de 2 ou 3 fois par semaine. Mais il est recommandé de nettoyer quotidiennement son visage, son cou, ses fesses et ses organes génitaux.

Préparation

Avant de déshabiller bébé, réunissez le matériel nécessaire :

- débarbouillette et serviette ;
- couverture pour envelopper bébé ;
- vêtements propres ;
- couche ;
- savon doux, blanc, non parfumé, au pH neutre au besoin ;
- lotion ou crème hydratante non parfumée (pour les endroits où la peau est sèche) ;
- crème à base d'oxyde de zinc ou vaseline (moins coûteuse) ;
- shampoing (facultatif) ;
- petits ciseaux à ongles ;
- dès que les premières dents apparaissent : petite brosse à dents à poils souples et dentifrice contenant du fluor.

Maintenez la température de la pièce entre 22 °C (72 °F) et 24 °C (75 °F). L'eau doit être à la température du corps. N'y ajoutez pas de bulles ou d'autres produits semblables. Votre bébé a la peau sensible.

Le savon enlève la protection naturelle de la peau de bébé et peut irriter. Pendant les 2 à 4 premières semaines, le savon doux peut être utilisé mais pas plus de 3 fois par semaine et surtout pour les régions souillées.

Assurez-vous d'avoir les mains propres et les ongles courts.

À la débarbouillette

Pour éviter que bébé n'ait froid, ne le déshabillez pas tout de suite. Lavez-lui d'abord la tête et le visage.

Lavez le visage à l'eau claire. Commencez par nettoyer les yeux en allant du coin interne, près du nez, vers le coin externe. Utilisez un coin de

débarbouillette différent pour chaque œil. Ensuite, avec un autre coin de la débarbouillette mouillée, nettoyez délicatement l'extérieur et l'arrière des oreilles (n'allez pas trop loin à l'intérieur). N'utilisez pas de coton-tige ; il peut blesser le tympan et pousser le cérumen (la cire) encore plus loin. Avec un autre coin de la débarbouillette, nettoyez les narines. Si votre bébé a le nez obstrué par des sécrétions, il est important de le dégager (voir Nez bouché, page 433).

Si nécessaire, lavez la tête 1 à 2 fois par semaine avec un savon doux non parfumé ou un shampooing pour bébé. Ne craignez pas de passer doucement sur la fontanelle. Rincez à fond à l'eau claire et asséchez en épongeant doucement.

Lavez soigneusement les plis du cou. Déshabillez l'enfant et débarrassez-le de sa couche. Avec une débarbouillette trempée dans l'eau tiède, nettoyez rapidement tout le corps sans froter. N'oubliez pas les aisselles ainsi que les plis des

cuisse et des fesses. Vous pouvez utiliser un savon doux mais pas plus de 3 fois par semaine pendant les 2 à 4 premières semaines ; n'oubliez pas de bien rincer. Épongez doucement bébé sans froter et enveloppez-le dans une serviette afin qu'il n'ait pas froid.

Dans la baignoire

Lavez votre bébé dans une baignoire de plastique, un lavabo ou un évier propre. Vous pouvez aussi choisir de le baigner avec vous dans la grande baignoire de la salle de bain. **Ne le laissez jamais seul**, peu importe la raison... pas même pour une seconde. Un bébé peut se noyer dans 2,5 à 5 cm d'eau (1 à 2 po). Si le téléphone sonne ou si on frappe à la porte, prenez le temps de mettre votre bébé dans son lit ou emmenez-le avec vous. Vous pouvez aussi décider de ne pas répondre.

LES SOINS DU BÉBÉ • LE BÉBÉ

Mettez de 8 à 12 cm d'eau (3 à 5 po), assez pour pouvoir le recouvrir jusqu'aux épaules. Dans le fond de la baignoire, étendez une débarbouillette pour éviter que bébé glisse. Déshabillez-le et débarrassez-le de sa couche. Pour déposer l'enfant dans la baignoire, passez votre bras sous son cou, de manière à bien soutenir sa tête, puis votre main sous une des aisselles (comme le montre le dessin).



Le siège muni de ventouses qui adhère au fond de la baignoire est déconseillé. Au cours des dernières années, un trop grand nombre de bébés ont été retrouvés noyés alors qu'ils utilisaient ces sièges et que les parents les croyaient en sécurité. Rien ne peut remplacer la surveillance des parents.

De l'autre main, supportez ses fesses et ses jambes. Glissez-le dans l'eau, tout doucement, pour ne pas l'effrayer. Savonnez-le, rincez-le bien, et profitez-en pour lui parler en même temps.

Les organes génitaux

Chez la fille, nettoyez délicatement la vulve en écartant les grandes lèvres. Le mouvement doit s'effectuer de l'avant vers l'arrière afin d'éviter d'entraîner les selles dans le vagin et l'urètre. Rincez bien. Ne versez pas de produits parfumés (bain moussant, huile de bain) dans l'eau : ils peuvent causer des irritations vaginales et des infections urinaires.

A close-up photograph of a man in a grey t-shirt washing a newborn baby in a white sink. The man is leaning over the sink, looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying on its back in the sink, and the man's hands are visible near the baby's head. In the background, there is a chrome faucet and several bottles of baby care products on the sink's edge. The overall scene is intimate and tender.

Je suis en confiance dans tes bras.

Chez le garçon, lavez le pénis et le scrotum. Ne touchez pas au prépuce, car il n'est pas décollé à la naissance (voir Organes génitaux, page 25).

Lavez à l'eau tiède les fesses et les organes génitaux de bébé à tous les changements de couche, qu'il soit nouveau-né ou plus âgé.

Pour finir

Le bain terminé, enveloppez l'enfant dans une serviette sèche pour le garder au chaud. Essuyez-le rapidement, sans oublier les plis et sans frotter. L'usage de la poudre n'est pas recommandé, car la respirer peut causer des problèmes respiratoires. Si vous décidez d'utiliser de la poudre pour bébés, assurez-vous qu'elle ne contient pas de talc. Ne la saupoudrez pas directement sur les fesses ; mettez-en une petite quantité dans votre main et étendez-la.

Si les fesses de bébé sont rouges et irritées, utilisez de la crème à base d'oxyde de zinc ou un peu de vaseline. La crème aide à guérir car

elle empêche les selles et l'urine de toucher à la peau (voir Érythème fessier ou dermatite du siège, page 418).

Couper les ongles

Durant la première semaine de vie, les ongles sont entièrement collés à la peau. Ne les coupez pas : vous pourriez blesser votre nouveau-né.

Après plusieurs jours, l'extrémité des ongles se détache de la peau. Lorsqu'ils sont assez longs pour que bébé s'égratigne, il faut les tailler. Faites-le après le bain, quand l'eau les a ramollis, ou quand l'enfant dort. Avec de petits ciseaux ou un coupe-ongles, coupez les ongles d'orteils droit. Ceci empêchera qu'ils s'incarnent. Par contre, arrondissez les coins des ongles des mains, pour prévenir les égratignures. Les ongles poussent vite, il faut donc les tailler ou les limer régulièrement.

Attention

- Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table à langer ou dans le bain, même pour une seconde.
- Si le téléphone sonne ou si on frappe à la porte, prenez le temps de mettre votre bébé dans son lit ou emmenez-le avec vous. Vous pouvez décider de ne pas répondre.
- Le siège muni de ventouses qui adhère au fond de la baignoire est déconseillé. Au cours des dernières années, un trop grand nombre de bébés ont été retrouvés noyés alors qu'ils utilisaient ces sièges et que les parents les croyaient en sécurité. Rien ne peut remplacer la surveillance des parents.
- Pourquoi prendre des risques? Changez les couches de bébé par terre, vous éviterez qu'il tombe de la table à langer!

Choix des couches

Pendant deux ans et demi environ, les couches feront partie de la garde-robe de votre enfant. En papier? En tissu? C'est selon vos goûts.

Les couches lavables coûtent moins cher et sont écologiques. Les couches jetables coûtent plus cher et certains bébés y sont allergiques. Par contre, elles sont pratiques. Vous voudrez peut-être en acheter à l'occasion, même si vous préférez le coton.

En papier

Les couches en papier contiennent des cristaux qui transforment l'urine en un gel non toxique et la séparent des selles. Ainsi, le mélange urino-selles, si irritant pour la peau de bébé, se trouve éliminé.



Photo : Anne Morin

Si vous choisissez ce matériau, portez attention à la peau de votre bébé car certaines couches en papier parfumées peuvent provoquer des irritations et des allergies. Vous devrez également vérifier souvent si votre enfant a besoin d'être changé : les couches en papier donnent l'impression qu'elles sont propres même si ce n'est pas le cas. Les attaches des couches en papier peuvent couper la peau de bébé : prenez garde !

En tissu

Ingénieuses, les nouvelles couches en tissu sont faciles à utiliser. Elles s'ajustent bien grâce aux attaches (velcro ou boutons-pression) et aux plis antifuites. Plusieurs modèles offrent un coussinet absorbant amovible ou semi-amovible qui facilite le nettoyage. Vous cherchez une option économique ? Il est toujours possible d'acheter des couches traditionnelles qui s'attachent avec des épingles.

Les couches en tissu sont moins absorbantes que les couches en papier. Certaines marques de couches de tissu offrent un modèle de nuit plus absorbant ou un coussinet absorbant supplémentaire à insérer dans la couche.

Peu importe le choix que vous ferez, lavez toujours vos mains après avoir changé un bébé pour éviter toute contamination.

Gare à l'humidité

Il faut changer le bébé dès qu'il se mouille ou qu'il fait une selle. Des changements de couche fréquents aideront à prévenir et à apaiser l'irritation. Si votre bébé montre des signes d'irritation ou d'érythème fessier, changez sa couche au moins 1 fois pendant la nuit (voir Érythème fessier ou dermite du siège, page 418).

Les couvre-couches en nylon laissent respirer la peau de bébé. Par contre, la culotte de plastique munie d'élastiques aux cuisses et à la taille empêche l'air de circuler, retient l'humidité et irrite la peau.

Choisissez une culotte assez grande. Si les élastiques laissent des traces qui s'enfoncent dans la peau, la culotte est trop petite.

Entretien des couches

Des services spécialisés de lavage de couches existent dans certaines régions. Si vous utilisez un tel service, votre tâche sera simplifiée. Il vous suffira de suivre les recommandations pour entreposer les couches souillées.

Si vous choisissez de laver vous-même les couches de coton de bébé, **suivez bien les conseils du fabricant**. Certains recommandent de faire tremper les couches avant le lavage, d'autres pas.

Nettoyage

Jetez d'abord les selles dans la toilette. Il existe des doublures qui permettent de retirer les selles plus facilement. Biodégradables, elles peuvent être jetées dans la toilette. Si vous utilisez une couche en papier, jetez-la à la poubelle après l'avoir vidée de son contenu.

Lavage

Le lavage est une étape très importante. S'il n'est pas fait correctement, il peut causer des irritations au bébé. Pour éviter cela, voici les étapes à suivre :

- si le fabricant recommande de faire tremper les couches, tordez-les bien en les sortant du seau de trempage ou essorez-les à la laveuse;

- versez un savon doux dans la machine à laver, sélectionnez l'eau chaude (l'eau doit être tiède si les couches sont recouvertes d'une pellicule imperméable) et prenez soin de bien dissoudre le savon avant d'ajouter les couches;
- complétez le lavage par un rinçage à l'eau claire (sans assouplissant); certains fabricants recommandent de faire un rinçage supplémentaire;
- faites bien sécher les couches dans la sècheuse (température moyenne), à l'air libre ou au soleil (aide à les blanchir); la sècheuse ne doit pas être utilisée pour certaines couches recouvertes d'une pellicule imperméable ou d'un couvre-couches imperméable; suivez les recommandations du fabricant.

Attention

- Lavez à l'eau tiède les fesses et les organes génitaux de bébé à tous les changements de couche, qu'il soit nouveau-né ou plus âgé.
- Pour éviter toute contamination, lavez toujours vos mains après avoir changé un bébé.
- De temps à autre, de la vaseline ou une crème à base d'oxyde de zinc non parfumée (ex.: Pâte d'Ihle®, Pâte fougounes®, Zincofax®, voir Érythème fessier, page 418) peut être appliquée en mince couche sur les fesses de bébé pour prévenir l'irritation. N'en abusez pas, car ces produits peuvent se déposer sur les bandes velcro des couches en tissu et les rendre collantes et moins absorbantes; ils sont aussi absorbés par la peau.
- Les serviettes humides jetables peuvent être cause d'irritation et ne devraient être utilisées que sur une peau saine ou lorsque l'eau et le savon ne sont pas disponibles.

Lavez toujours les couches séparément des autres vêtements. N'utilisez pas de détergents conçus pour les vêtements délicats, car ils laissent un dépôt gommeux sur les couches et diminuent l'absorption.

N'employez pas non plus de produits assouplissants : ils causent des irritations et réduisent le pouvoir absorbant du tissu.

Lavez et rincez souvent les culottes en plastique ou en nylon. Pour les culottes en caoutchouc, procédez de la même manière que pour les couches en tissu.

Choix des vêtements

Les vêtements doivent être doux, confortables et faciles d'entretien. Il est inutile d'en acheter une grande quantité de la même taille, car l'enfant grandit vite et sa garde-robe doit être renouvelée régulièrement.

Préférez les modèles qui ne sont pas trop ajustés. Méfiez-vous de la taille inscrite sur l'étiquette : même si votre bébé n'a que 1 mois, il peut se sentir coincé dans un vêtement de grandeur 3 mois. Assurez-vous que la fourche s'ouvre facilement pour le changement de couche.

Naturellement, vous devrez tenir compte de la température ambiante pour habiller votre enfant. En été, une couche et un vêtement léger ou une camisole suffisent. Si vous vivez à l'air climatisé, habillez-le un peu plus chaudement. En hiver, le pyjama qui couvre les pieds constitue la tenue idéale de maison. **Pour vérifier si l'enfant a trop chaud, touchez sa nuque : elle ne doit pas être mouillée.**

Pour la nuit, choisissez des pyjamas ajustés à la taille, aux chevilles et aux poignets. Ils sont plus sécuritaires que les jaquettes et pyjamas très amples. Assurez-vous que les orteils ne sont pas repliés dans un vêtement trop court.



On est si bien en pyjama.

Entretien des vêtements

Si votre bébé a la peau sensible, lavez ses vêtements à part avec un savon doux non parfumé. Pour éliminer toute trace de savon, vous pouvez faire un double rinçage. Souvent, c'est un mauvais rinçage qui cause l'irritation de la peau.

De préférence, lavez les vêtements neufs avant de les faire porter à votre enfant. Et attention aux assouplissants : ils créent des irritations chez certains nouveau-nés.

Premières chaussures

Les bébés ont généralement les pieds plats jusqu'à 3 ans. La voûte plantaire se forme au fur et à mesure que la musculature se développe. Laissez votre bébé marcher pieds nus dans la maison et dehors l'été, dans 50% du temps : c'est excellent pour ses pieds.

Avant les premiers pas, les chaussures sont inutiles. Procurez-en à votre enfant lorsqu'il commence à marcher. Les chaussures doivent être bien ajustées au talon et environ 1,25 cm (1/2 po) plus grandes que ses pieds. Pour mesurer l'espace entre l'orteil le plus long et le bout de la chaussure, mettez bébé debout. Vous pouvez aussi mesurer l'intérieur du soulier avec un ruban gradué et comparer cette mesure à la longueur du pied de votre enfant (toujours debout).

Les chaussures devraient avoir une semelle semi-rigide. On devrait être capable de plier l'avant de la semelle avec une légère pression. Elles protègent le pied et le gardent au chaud. Les bottines offrent un soutien accru qui n'est pas absolument nécessaire, mais elles sortent moins facilement du pied. Les chaussettes ne doivent pas comprimer les orteils.

Lorsque l'enfant est âgé de 12 à 36 mois, il faut vérifier l'ajustement de ses souliers aux 3 mois. Et en acheter souvent de nouveaux ! Emmenez-le avec vous au magasin pour qu'il les essaie, sinon vous risquez de ne pas le chausser adéquatement.