

Bain bébé

Le premier bain peut attendre trois ou quatre jours afin de permettre au bébé de mieux réguler sa température.

Le bain peut se donner à tout moment de la journée, sans devoir se donner tous les jours. C'est un moment de plaisir et de détente pour vous comme pour le bébé. Souvent, on le donne le soir parce que c'est précisément une façon de détendre les bébés excités par une journée de stimulations. Quel que soit le moment choisi, n'hésitez pas à allaiter votre bébé avant le bain afin qu'il soit rassasié et paisible. Pour vous comme pour votre bébé, il est en outre rassurant de lui expliquer tout ce que vous faites tout au long de ce bain. N'hésitez pas à faire de l'humour sur vos éventuelles maladresses...

Installez-vous dans une salle de bains suffisamment chauffée (pas trop pour ne pas avoir la tête qui tourne...) et préparez tout votre matériel avant de commencer : la baignoire ou la bassine, deux essuies, un lange tétra, des vêtements propres, un lange propre, éventuellement le thermomètre, un gant de toilette, un savon doux.

2

3

- Remplissez la baignoire avec de l'eau à environ température du corps (36,5 – 37,5). Placez les deux essuies l'un sur l'autre et le lange par-dessus, une pointe vers le bas
- Placez votre bébé sur le lange et repliez les essuies et le lange sous ses fesses afin de ne pas risquer de les salir¹ (1). Déshabillez les jambes du bébé, ouvrez son lange, frottez le gros des selles, si nécessaire, avec le lange que vous repliez ensuite en dessous. Contrôlez sa température à l'aide du thermomètre, en tous cas les premiers jours ou s'il vous semble avoir chaud/froid. Votre bébé devrait avoir entre 36,5 °C et 37,5°C. Adaptez dans ce cas la température du bain, c'est-à-dire plus fraîche s'il a trop chaud, plus chaude, s'il a trop froid.
- Ramenez les essuies et le tétra sous les fesses de votre bébé et déshabillez-le entièrement. Rabattez aussitôt un côté du lange sur votre bébé, que vous caliez dans son dos (2). Lavez ensuite le siège de bébé au gant de toilette avec le savon doux. Utilisez l'autre côté du gant pour passer aussi sur le cordon. Rabattez ensuite l'autre pointe du lange tétra (3) pour emmailloter le bébé, tout en laissant son deuxième bras libre. Rabattez ensuite la pointe inférieure du lange sur le corps de bébé.
- Glissez votre main sous sa nuque jusqu'à son aisselle. Enveloppez doucement mais fermement son bras entre votre pouce et vos autres doigts. Sa nuque repose sur votre poignet. Glissez votre autre main sous son siège pour le lever et l'installer dans la baignoire (ou le peser avant, le cas échéant).
- Pour ce faire, plongez d'abord ses pieds que vous appuyez contre le bord de la baignoire. Faites suivre le reste du corps. Vous pouvez l'allonger dans l'eau jusqu'aux oreilles comprises. Bercez-la doucement. Ensuite, prenez un peu de savon pour lui laver la tête. Rincez. Avec un coin du tétra, lavez-lui le visage à l'eau claire, sans oublier l'arrière des oreilles. Démaillotez ensuite votre bébé à l'aise et prenez le temps de faire connaissance. Lavez-lui doucement le corps. Il n'est pas nécessaire de les savonner tous les jours. N'oubliez pas le siège.
- Observez votre bébé : est-elle détendue, vous regarde-t-elle, vous fait-elle comprendre qu'elle en a assez ?
- Pour le sortir du bain, faites glisser le tétra et laissez-le tomber dans le fond du bain. Prévenez votre bébé et sortez-le rapidement pour l'emmailloter immédiatement dans l'essuie. S'il paraît très désarçonné, asseyez-le dans l'essuie et rassurez-le. Séchez-le en commençant par la tête et en le laissant couvert au maximum, sans oublier les petits plis (aisselles, cou, aine, sous le zizi/testicules...). Enlevez l'essuie mouillé et mettez le sur le bébé, qui se retrouve sur le deuxième essuie, sec.
- Enfilez son body (retroussez les manches avant de les enfiler pour que ses doigts ne s'accroche pas dedans) et mettez-lui son lange.
- Si nécessaire, faites une chandelle avec de la ouate pour enlever une petite crasse dans le nez, avec ou sans sérum physiologique. Pour les yeux, partez toujours du coin extérieur vers le coin intérieur. Terminez de l'habiller.
- Surtout adaptez ceci à votre rythme, vos envies, votre bébé. L'essentiel, c'est d'y trouver tous du plaisir !

Massage anti-coliques

Prenez contact avec votre bébé : posez les mains sur son ventre et expliquez-lui que vous allez lui masser le ventre.

Faites le mouvement du moulin à eau 6x : avec le côté « petit doigt » de la main