



LE BAIN DE BÉBÉ

Conseils pour les nourrissons et les petits enfants (0-3 ans)



1 QUAND ET À QUELLE FRÉQUENCE ?

SEMAINE

2-3

bains / sem.

- ✓ 2 à 3 bains par semaine suffisent les premiers mois
- ⚠ Bain quotidien = risque de peau sèche

🕒 **Le meilleur moment** : quand vous êtes disponible et votre bébé éveillé et calme

🌙 Le soir aide à la détente avant le sommeil

2 TEMPÉRATURE : CRUCIAL !



37 °C

Eau du bain (thermomètre obligatoire)

Ne jamais dépasser !

🧩 **Pièce** : 22-25 °C

😊 Vérifier avec le coude ou le poignet

⚠ **Brûlures = 1ère cause d'accident chez le nourrisson !**
Les brûlures par l'eau chaude nécessitent parfois la chirurgie

3 COMMENT DONNER LE BAIN ? — LES ÉTAPES



1. Préparer

Tout préparer avant de commencer



2. Nettoyer

Fesses d'abord avant de mettre dans l'eau



3. Mettre à l'eau

Soutenir la tête avec avant-bras, pieds en premier



4. Laver

Tête → pieds, tous les plis, sous le cou



5. Détente

3-5 min au début, puis augmenter



6. Sécher

Tamponner dans tous les plis soigneusement

👁 **Yeux** : compresse humide de l'extérieur vers l'intérieur, compresse propre pour chaque œil : nettoyer uniquement si sécrétions avec sérum physiologique et coton

4 SAVON & SOINS DE LA PEAU

- ✓ Eau seule suffit le plus souvent
- ✓ Si besoin : lotion sans savon (syndet)
- ✓ Produit sans parfum, hypoallergénique
- ✓ Shampoing : inutile avant 18 mois

- ✗ Pas de savon sur le visage
- ✗ Pas de coton-tiges dans les oreilles
- ✗ Ne pas frotter le vernis (premiers jours)



5 SÉCURITÉ — NE JAMAIS OUBLIER !



Ne jamais laisser bébé seul dans le bain

Même 2 secondes ! Les dispositifs de maintien ne sont PAS sécuritaires



Ne jamais laisser bébé seul sur la table à langer



Vérifier TOUJOURS la température de l'eau



Si doute sur brûlure → consulter rapidement (peau rouge/cloques)



Noyade peut survenir en quelques centimètres d'eau

6 SOINS DU NOUVEAU-NÉ (0-4 sem.)



Bain éponge uniquement tant que le cordon n'est pas tombé (chute vers 7-14 jours)



Vernis caseosa : ne pas enlever !
(protection naturelle, propriétés antibactériennes)



Cordon : garder sec et à l'air
Pas d'antiseptique routinier (recommandation HUG 2024)



Cordon rouge/malodorant → consultez votre pédiatre



7 LE BAIN = UN MOMENT DE LIEN

- 🗨 Parlez et chantez à votre bébé pendant le bain
- 👁 Maintenez le contact visuel, observez ses réactions
- 💧 L'eau rappelle l'environnement intra-utérin (sensoriel, apaisant, familier)



Massage doux après le bain (peau sèche)



→ crème non parfumée si besoin



Si bébé n'aime pas le bain au début : c'est normal !
Restez calme → votre sérénité rassure bébé 😊

