



Le bain

C'est un moment de complicité entre vous et votre bébé.

Préparation :

Vérifiez que la salle de bain est suffisamment chauffée (surtout en hiver).

Avant de commencer, il est primordial de préparer tout le matériel dont vous aurez besoin (thermomètre de bain, gel lavant, couches...). Le mieux étant de tout laisser à portée de main à chaque fois.

Faites couler l'eau du bain à la température idéale : 37°C.

Étalez la sortie de bain sur la table à langer, prête à recevoir votre bébé après sa toilette.

Laver le bébé :

Avant de placer votre bébé dans sa baignoire, vérifiez bien la température de l'eau avec le thermomètre de bain.

Ensuite, déposez tout doucement votre bébé dans le bain en le maintenant d'une main sous les aisselles avec sa tête sur votre avant-bras et de l'autre main au niveau de ses fesses.

Tout en le maintenant d'une main sous ses bras, savonnez-le (sans gant) en finissant toujours par le plus sale : d'abord la tête, les bras, les jambes et enfin les fessiers et les pieds. Rincez-le et sortez le tout de suite après, surtout dans les premières semaines.

Le sécher :

En le prenant de la même façon que pour l'y mettre (c'est-à-dire une main sous les aisselles et une autre au niveau de son entrejambe), sortez-le de l'eau, posez-le sur la sortie de bain et enveloppez-le des pans de cette serviette pour qu'il n'attrape pas froid. Séchez-le bien (en tapotant doucement), mettez-lui une couche, procédez aux soins* et habillez-le.

Astuces :

- si vous ne vous sentez pas à l'aise pour le savonner dans le bain, vous pouvez allonger votre bébé sur la table à langer, le savonner et ensuite le placer dans le bain pour le rincer (après vous être préalablement rincé les mains car elles risquent d'être glissantes).
- utilisez de préférence un gel lavant bio au pH neutre (il en existe maintenant sous de nombreuses marques) en flacon-pompe pour plus de praticité.
- il n'y a pas de meilleurs moments pour donner le bain à votre bébé : c'est en fonction de votre disponibilité ou de votre emploi du temps, même si le bain du soir a le mérite d'apaiser bébé.
- optez pour une petite baignoire au début, votre bébé s'y sentira moins perdu.

Ne quittez jamais votre enfant dès yeux dans le bain ou sur la table à langer.

* pour plus d'informations sur les soins, veuillez consulter la fiche «Les soins»