



Changer bébé

Préparer tout le nécessaire pour le change : couche propre, coton, eau, savon doux non parfumé, serviette.

- ➔ Il faut changer le bébé dès qu'il se mouille ou qu'il fait une selle (en général après chaque repas, même la nuit).
- ➔ Sur la table à langer, garder toujours une main sur lui.

Retirer la couche :

- ➔ Retirez la couche sale, en prenant soin de replier les bandes adhésives sur elles-mêmes,
- ➔ D'une main, tenez les chevilles de votre bébé pour soulever légèrement les fesses et ôtez le devant de la couche,
- ➔ Servez-vous d'un endroit resté propre pour retirer le plus gros des selles,
- ➔ Roulez ensuite la couche sur elle-même et jetez-la.

Nettoyez du plus propre au plus sale :

1. Utilisez du coton et de l'eau ou un gant de toilette et du savon doux sans parfum,
2. Commencez par le ventre et les plis des cuisses,
3. **Pour les filles :** nettoyez de la vulve vers les fesses, en écartant les grandes lèvres,
4. **Pour les garçons :** soulevez le pénis et nettoyez-le ainsi que les bourses,
5. Rincez soigneusement,
6. Séchez en tamponnant sur la peau en insistant sur les plis,
7. Glissez sous ses fesses la nouvelle couche en soulevant doucement le bébé par les chevilles,
8. De temps à autre, de la vaseline ou une crème à base d'oxyde de zinc non parfumée peut-être appliquée en mince couche pour prévenir l'irritation : N'en abusez pas.
9. Tirez la couche par les côtés à hauteur du nombril, puis repliez pour faire un revers.
10. Lavez-vous les mains.