



## Les soins

### Les soins du visage et du corps se font avec douceur

#### Les soins du visage

Les oreilles, yeux, oreilles et le nez se nettoient tous les jours.

**Pour le visage** : utilisez un coton avec de l'eau claire, sans savon pour nettoyer les poussières, traces de régurgitation... Prenez de l'eau minérale si l'eau de ville est trop calcaire. Nettoyez les yeux avec du sérum physiologique en faisant des mouvements de l'intérieur vers l'extérieur pour ne pas ramener des poussières dans l'oeil de votre bébé et changez de coton pour chaque oeil.

**Pour le nez** : tournez délicatement un bout de coton, imbitez-le de sérum physiologique et introduisez-le délicatement dans l'extrémité de son nez tout en tournant pour enlever un maximum d'impuretés et de mucosités. Répétez l'opération plusieurs fois par jour si le nez de votre bébé coule.

**Pour les oreilles** : n'utilisez pas de coton-tige, même «spécial bébé», dans les premiers mois. Utilisez un coton que vous roulez avec les doigts pour nettoyer le pavillon, tout en évitant le conduit auditif. Ne pas oublier l'arrière de l'oreille. Si celui-ci est rouge ou irrité, vous pouvez utiliser un anti-septique en tamponnant doucement avec un coton.

#### Les soins du corps

La peau de votre bébé est très fragile. Dans les premiers mois, si elle est saine, il vaut mieux éviter de lui mettre de la crème tous les jours. Toutefois, si elle est sèche, il est préférable de lui appliquer une crème grasse de type «cold cream» ou même une crème spéciale «peau atopyque».

Il faut bien nettoyer et sécher les petits plis, notamment au creux des genoux, sous les bras et au-dessus du pied. Appliquez la crème en couche épaisse à ces endroits en massant bien et en enlevant les excédents avec un mouchoir.

#### Astuces :

- utilisez un coton le plus fin possible et qui ne peluche pas.
- préférez des crèmes bio et hypoallergéniques.
- lavez-vous bien les mains avant chaque série de soins.

