

Les conseils des infirmières puéricultrices pour que bébé affronte l'hiver sans souci



A l'approche de l'hiver, il est souvent difficile pour les nouveaux parents de savoir s'il est possible de sortir avec un nourrisson malgré le froid, s'assurer que bébé est suffisamment couvert ou gérer les changements de températures (intérieur/extérieur). Sébastien Colson, Président de l'ANPDE (Association Nationale des Puéricultrices Diplômées et des Etudiantes) apporte ses conseils pour que les nouveaux parents affrontent l'hiver en toute sérénité avec bébé.

Balade dans le froid : bien au chaud sans excès

Les nouveau-nés sont plus fragiles et leur système de régulation thermique pendant les premiers mois ne permet pas de maintenir la température du corps à 37°C. Ils ont donc des difficultés à se réchauffer tout seul. « *Pour adapter la tenue de bébé en fonction du temps et du changement de température, en passant de l'intérieur à l'extérieur, il est plus pratique de privilégier plusieurs épaisseurs de vêtements légers, une de plus que pour un adulte. C'est également plus efficace puisque les vêtements superposés permettent de mieux isoler du froid* », précise Sébastien Colson, le Président de l'ANPDE. « *Les parties du corps les plus sensibles au froid sont la tête, les mains et les pieds, il faut donc les couvrir davantage.* »

Petite astuce pour que bébé ne soit pas gêné par le changement de température, Sébastien Colson conseille aux parents de le préparer au dernier moment, juste avant de sortir et rappelle que bébé doit avant tout être à l'aise. « *De même lorsque vous êtes dehors et que vous passez d'un environnement froid à un environnement chaud, découvrez tout de suite bébé pour éviter qu'il transpire et qu'il attrape froid* », ajoute-il.

Les indispensables : bonnet, gants, combinaison ou autres vêtements chauds, chaussettes chaudes, chaussures, bottes ou bottines, couverture.

Pour une nuit sereine : pas de chambre surchauffée !!!

Pour que bébé passe une nuit paisible, il ne faut pas qu'il ait trop chaud. Tout d'abord, **la température de sa chambre doit être stable, autour de 19°C**. Pour ce qui est de sa tenue pour dormir, bébé ne doit pas avoir trop chaud et doit être à l'aise. Un pyjama une-pièce avec un body est une tenue idéale. Selon les recommandations liées à la prévention de la mort inattendue du nourrisson, il est préférable que **bébé porte une gigoteuse**, les couvertures étant plus dangereuses les premiers mois pour un risque d'étouffement. De plus, il ne se réveillera pas si la couverture n'est plus sur lui et qu'il a froid. Il est recommandé de **renouveler** régulièrement **l'air de la chambre** de bébé, en **l'aérant tous les jours**, même s'il fait très froid dehors. Selon le type de chauffage, un humidificateur d'air peut être nécessaire pour éviter le dessèchement.

Pour vérifier que bébé n'a pas trop chaud, Sébastien Colson conseille aux parents de toucher son cou ou de voir si ses cheveux sont mouillés ou s'il ne transpire pas en touchant sa peau. Toutefois, « *ne vous fiez pas à la température des mains de bébé car elles sont souvent froides ce qui est tout à fait normal* », précise-t-il.

Soins de bébé : en hiver, hydratation et hygiène nasale

Il n'y a pas que pendant l'été que bébé a besoin d'être hydraté ! En hiver, sa peau est agressée par les différences de température, entre l'intérieur et l'extérieur. Elle a tendance à s'assécher, et doit être hydratée régulièrement avec une crème hydratante adaptée à la peau de bébé, surtout sur les zones sensibles : visage et mains.

L'hydratation de la peau est essentielle mais il ne faut pas oublier de donner régulièrement à boire à bébé. **« Il est important d'hydrater bébé en le faisant boire régulièrement du lait, surtout pendant les sorties, car le froid déshydrate »**, insiste le Président de l'ANPDE.

L'hygiène nasale est importante pendant cette période pour éviter les inflammations. Le bébé ne sachant pas encore se moucher, il faut lui laver régulièrement les fosses nasales avec du sérum physiologique, en pipette ou en spray, ce qui éviterait des complications comme l'otite, la bronchite, ... *« s'assurer de la bonne hygiène nasale de bébé fait partie des gestes essentiels pour un hiver en toute tranquillité »* poursuit Sébastien Colson.

« Et je rappelle qu'il est important de suivre les recommandations du calendrier vaccinal de l'enfant, pour les vaccins obligatoires comme pour les vaccins recommandés, sans oublier d'effectuer les rappels pour une protection optimale. Demandez conseils à votre médecin ou à votre infirmière puéricultrice » conclut-il.

Pour plus de conseils et d'informations rendez-vous sur www.anpde.asso.fr

A propos de l'ANPDE : Elle est l'unique association professionnelle française, représentant les infirmières puéricultrices et les étudiants de la spécialité **infirmière puéricultrice** de métropole et des DROM-COM (Départements et régions d'outre-mer - Collectivités d'outre-mer). Ses objectifs sont de promouvoir cette spécialité infirmière, d'en défendre le diplôme, d'engager une réflexion en regroupant les professionnels de terrain et en organisant des journées d'études nationales et régionales permettant l'échange des pratiques.

L'association représente près de 3 000 puériculteurs et puéricultrices recensés à ce jour, issus du secteur hospitalier, des établissements d'accueil pour enfants de moins de 6 ans, de services de protection maternelle et infantile, du secteur libéral, des réseaux de soins et de la formation. L'association est attentive à l'ensemble des réformes entraînant une modification de la prise en charge de l'enfant et de sa famille, autant dans le système de soins traditionnel que dans la santé communautaire, afin de garantir la qualité et la sécurité des soins pour cette population particulière, tout en répondant à l'évolution des besoins et des innovations de la société. www.anpde.asso.fr

Contact Presse : LauMa communication - Emmanuelle Klein / Laurent Mignon
Tél : 01 78 94 24 70 – e-mail : prenom.nom@lauma-communication.com