



Guide : prendre soin de son bébé au naturel



Bébé au quotidien

Le change

- Eau et savon doux clean
(exemple de marques : Gaëlle Besse ou Lilikiwi)
- Hydrolat de fleur d'oranger

En déplacement

- Lingettes jetables "WATERWIPES"

Nourrir et hydrater la peau

- Hydrater : Aloe Vera Bio
(choisir une composition indiquant gel ou jus d'aloë vera natif, pas de poudre).
- Nourrir : Beurre de karité bio ou Crème "Egyptian Magic"



Les maux de bébé

Eczéma

L'eczéma chez le bébé, aussi connu sous le nom de dermatite atopique, est une affection cutanée courante caractérisée par des plaques rouges, sèches et squameuses qui provoquent des démangeaisons. Il apparaît souvent sur le visage, le cuir chevelu et les plis des coudes et des genoux.

- Dans les phases de crises : **Macérat Calendula** (pour calmer l'irritation et nourrir la zone sèche).
- En soin / prévention au quotidien : **Gel Crème Réjence**
- Faire des bains au **sel d'epsom** (sur avis médical)



Les maux de bébé

Erythème fessier

L'érythème fessier est une irritation cutanée fréquente chez les nourrissons, caractérisée par une rougeur et une inflammation de la peau dans la région des fesses, souvent due à l'humidité des couches. Les symptômes incluent des plaques rouges, des boutons et des zones irritées, pouvant causer de l'inconfort et des pleurs. Pensez à bien nettoyer et sécher la zone avant d'appliquer ce protocole :

1. **Cataplasme argile blanche** (laisser poser 15 minutes puis nettoyer à l'eau)
2. **Gel d'aloé vera** à appliquer jusqu'à pénétration
3. **Macérat de Calendula** à appliquer jusqu'à pénétration.



Les maux de bébé

Croûtes de lait

Les croûtes de lait (ou dermatite séborrhéique) sont une affection courante du cuir chevelu des bébés, caractérisée par des plaques jaunâtres, grasses et squameuses. Elles ne causent aucune démangeaison et n'entraînent aucun inconfort pour le nourrisson. Elles ne sont pas contagieuses.

Appliquer du **Gel d'Aloe Vera** sur les zones affectées et laisser poser environ 5 minutes. Brosser délicatement avec une brosse spéciale bébé.

Le jour du bain, 1h à 2h avant : appliquer de l'**huile de Nigelle**. Masser l'huile délicatement surtout le cuir chevelu et laisser poser.

Laver les cheveux de bébé avec un shampoing doux bio. Ne pas laver plus de 2 à 3 fois par semaine, pour ne pas dessécher le cuir chevelu.



Les maux de bébé

Varicelle et pieds mains bouche

Les deux conditions nécessitent des soins de soutien pour soulager les symptômes, la varicelle durant environ 1 semaine et le syndrome PMB disparaissant généralement en 1 à 2 semaines.

Tant qu'il y a des poussées de boutons ou des cloques, ne rien mettre sur la peau pour éviter la macération.

Antiseptique ou désinfectant cutané : voir avec votre médecin.

Laver la peau avec un savon doux.

Calmer les démangeaisons : douches tièdes aussi souvent que nécessaire.

Penser à couper les ongles courts.

Lorsque les boutons laissent place à des croûtes, on repart sur la routine **Aloe Vera + Macérat de Calendula**.



Les maux de bébé

Sommeil

Pour favoriser un sommeil serein et réparateur, plusieurs astuces naturo sont à tester :

Bains au sel d'epsom (décontractant musculaire)

Hydrolat fleur d'oranger dans le biberon (1 cuillère à soupe)

Passiflora en homéopathie

Importance de la routine du soir pour sécuriser l'enfant ! Chez nous c'est :

- temps calme
- repas
- salle de bains pour se préparer à la nuit
- massage des jambes (avec de l'huile)
- histoire du soir
- câlin
- et dodo !



Les maux de bébé

Coliques

Les coliques sont fréquentes chez les tous petits et on est souvent désemparés devant la souffrance de notre bébé. Il vaut savoir qu'il y a peu d'études sur le sujet, mais il semblerait que cela provienne de l'immaturation de leur système gastro-intestinal.

Ce qui a très bien fonctionné chez moi :

- Consulter un ostéo
- Administrer des **probiotiques BioGaïa** en gouttes (dispo en pharmacie)
- **Lui masser tous les jours le ventre**, avec deux doigts sous le nombril, dans le sens horaire.



Les maux de bébé

Poussées dentaires

Douloureuses et longues, les poussées dentaires sont inévitables dans la vie de nos tous petits. Elles commencent en moyenne entre 4 et 7 mois.

Ce qui a très bien fonctionné chez moi :

- **Hydrolat de Camomille** en compresses sur les gencives.
- A partir de 8 mois : **Bâtons de racine** de guimauve (dans une tétine grignoteuse pour éviter les morceaux qui peuvent se détacher)
- **Gel "Pranarom" en pharmacie**, à appliquer en massant les gencives avec un doigtier (dispo en pharmacie ou en ligne).



Les maux de bébé

J'espère que ce guide vous aura apporté des solutions aux maux de votre bébé.

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à me contacter :

- contact@ameliemoisset-naturopathie.fr
- 06 77 40 68 02
- www.ameliemoisset-naturopathie.fr

Vous pouvez également prendre rdv avec moi pour établir un protocole naturo personnalisé pour vous ou votre famille en scannant ce QR code :

