

UNE CHAMBRE DE BÉBÉ PÉDAGOGIQUE

Santé et sécurité : les futures mamans incollables

SANTÉ La maternité dispose d'une chambre pédagogique qui permet d'aborder toutes les questions liées à l'environnement du bébé pour veiller à sa santé et éviter de l'exposer aux produits nocifs.

C'est en quelque sorte la chambre des erreurs", sourit Audrey, sage-femme, en accueillant avec sa collègue Mélodie un couple de futurs parents ainsi qu'une jeune fille enceinte. A ces derniers de trouver ce qui semble ne pas convenir pour la santé et la sécurité de bébé dans cette chambre pédagogique. Du lit à la trousse de toilette en passant par le mobilier et les habits, tout est passé en revue. L'occasion pour les deux professionnelles de santé de distiller leurs précieux conseils. « Car il est important d'être rigoureux et de préserver un maximum le nourrisson au moins pendant la première année de sa vie », insiste Mélodie. « Parfois, ça semble être du bon sens mais on apprend plein de choses », indiquera le futur papa après 1h30 d'échanges.

● 1- LE LIT DE BÉBÉ

Exit les tours de lit, draps et coussins. « Il y a un risque d'asphyxie », indiquent les sages-femmes. Le cale-tête aussi ? « Oui, car ça immobilise bébé et il a besoin de se stimuler. » Pas les doudous quand même ? « Un peu de douceur dans ce monde de brutes, rigole Audrey, un seul suffit et on le met au pied du lit » pour ce même risque d'étouffement. « Une gigoteuse, un body, un pyjama et la tête de bébé qui repose sur un bon matelas ferme et rigide », préconise Audrey. « Simplicité et efficacité », dira-t-elle à plusieurs reprises. Le baby-phone est « à éviter » à cause des ondes émises, et ceux dotés de caméras « sont le meilleur moyen pour psychoter ». Si on en utilise un, il faut l'éloigner un maximum de la tête du bébé et le placer en hauteur. Pareil pour le téléphone, jamais le laisser traîner dans le lit de bébé ni l'avoir en poche quand on a un bébé dans ses bras. « Le cerveau du bébé continue à se former jusqu'à 9 mois », précise Mélodie. Le mobile musical doit être positionné au niveau du bassin du bébé « pour

Infos, recettes et conseils

Pour proposer leurs cours de préparation à la naissance, les sages-femmes de la maternité s'appuient notamment sur le programme Nesting proposé par WECF France. On y parle des polluants de la maison et de leurs impacts sur la santé du nourrisson et de la femme enceinte.

D'autre part, la maternité a adhéré à l'association Fees pour Femmes enceintes environnement et santé.

Facebook : projetnees

www.projetnees.fr



Les sages-femmes, Audrey et Mélodie, accueillent ici au sein de la chambre pédagogique de la maternité de Denain, le couple formé par Sarah et François-Maxime qui attend son second enfant, et Amandine, future jeune maman.

qu'il puisse le suivre du regard sans devoir forcer la tête. »

● 2- LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Conseil n°1 : finir les travaux trois mois avant la naissance. « Pour l'aération de la chambre, pour faire sortir tous les polluants du mobilier neuf et des peintures. » L'idéal est le mobilier d'occasion, prônent les sages-femmes, « il a déjà respiré et il est moins cher. » La température est importante. « 19° grand maximum », clame Audrey. « L'été, on aère tôt le matin et tard le soir et s'il le faut on déshabille bébé. »

● 3- LA TOILETTE DE BÉBÉ

Attention aux perturbateurs endocriniens (lire ci-contre). « On privilégie les pains de savon, de Marseille ou d'Alep », recommande Mélodie. Preuve à l'appui, elle nous

distribue des flacons de différents gels lavants. « Combien comportent-ils d'ingrédients ? », demande-t-elle. 14, 11, 4... « Moins il y a d'ingrédients et mieux c'est. » Pour éviter les rougeurs et irritations, on oublie les lingettes « chères et bourrées de cochonneries. » On opte pour un liniment bio voire fait maison composé de « 50% d'huile d'olive bio et 50% d'eau de chaux mélangés dans un récipient opaque en verre » qu'on applique avec un carré de coton. Les eaux de senteurs ne « servent à rien » sinon à « exposer la peau du bébé à des parfums allergisants. » « Il convient de préserver un maximum le capital dermatologique du nourrisson », conclut Mélodie. Le choix des couches est « primordial car elles englobent toutes les parties génitales du bébé. » Le binôme de sages-femmes préconise les couches

lavables. Quant aux jetables, « les moins absorbantes sont celles qui contiennent moins de produits chimiques. » « Les couches bio se démocratisent », indique Audrey, notamment depuis le récent scandale des couches toxiques.

● 4- L'ENVIRONNEMENT DU BÉBÉ

Les sages-femmes rappellent, « car c'est encore fréquent », qu'on ne fume ni dans la chambre ni dans la maison où se trouve un bébé. On ne l'expose pas aux ondes des téléphones portables ni aux lumières bleues des écrans. On privilégie également les jouets en bois. **Y.L**

Et aussi les habits, l'alimentation et les produits d'entretien...

SANTÉ

Pour des vêtements sains et écologiques du bébé, et surtout pour les bodys portés au plus près du corps, les sages-femmes vantent le label Oeko-Tex. Précision : on en trouve dans une célèbre chaîne de distribution alimentaire allemande qui vient de s'agrandir dans un nouveau magasin à Denain. Audrey et Mélodie remettent aux futurs parents deux recettes de lessive et de produit vaisselle écologiques et naturelles à faire facilement soi-même. « On en revient aux vieilles méthodes de nos grands-mères », sourit Audrey. Pour les récipients, biberons et autres petits pots, on opte

de préférence pour le verre. Plus difficile à trouver pour les tétines donc « si on peut s'en passer, ce n'est pas plus mal. » Quant à l'eau, « il est intéressant de varier entre une eau minérale et une eau de source, et on choisit une eau qui affiche le logo de recommandation pour l'alimentation du bébé. » Enfin, les sages-femmes délivrent également de précieux conseils aux femmes enceintes « plus perméables aux perturbateurs endocriniens comme les bébés » concernant notamment les produits d'hygiène et de beauté. Chaque matin, une femme peut s'exposer à 15 à 20 produits nocifs lors de sa toilette.



Comment préparer l'arrivée de bébé en évitant les substances toxiques ? Les sages-femmes conseillent les futures mamans dans la chambre pédagogique deux fois par mois.