

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

"Ma peau,  
et celle de mon bébé ..."

**CONSEILS EN SOINS CUTANÉS**  
POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ



[www.laroche-posay.be](http://www.laroche-posay.be)

## LA PEAU

Tel un bouclier protecteur de l'organisme, peut traverser des périodes de fragilité au cours de la vie. La grossesse, la période post-partum (qui suit l'accouchement) et la petite enfance en sont de parfaits exemples. Afin d'apporter notre soutien pendant ces périodes cruciales à l'aide d'applications cosmétiques, [La Roche-Posay](#) a réuni un [comité d'experts belges](#) pour prendre soin des mamans et de leur bébé.

**Mme Kristel QUINTELIER**

Sage-femme

**Dr Nicolas DELVAUX**

Pédiatre

**Dr Veerle DEWULF**

Gynécologue

**Dr Joachim VAN KEIRSBILCK**

Gynécologue

S'appuyant sur les avis de ce groupe d'experts, [La Roche-Posay](#), a examiné les dernières **données scientifiques** disponibles en matière d'**usage de produits nettoyants et de soins** de santé en se focalisant sur **les besoins cosmétiques des femmes pendant leur grossesse et après l'accouchement, mais aussi sur les besoins de leur bébé.**

**VOICI LEURS RECOMMANDATIONS.**



## MIEUX VAUT ANTICIPER

- > Pendant la grossesse, la peau est soumise à **une distension mécanique**. En d'autres termes, elle se distend. En outre, une peau affaiblie est moins élastique, et donc moins résistante à la distension. Par conséquent, elle peut craqueler par endroits, formant des marques rouges, puis blanches, aussi indélébiles que disgracieuses. C'est ce qu'on appelle **les vergetures**. Une fois qu'elles se forment, elles peuvent se résorber avec le temps, mais jamais disparaître totalement.
- > Le **patrimoine génétique influence** aussi fortement l'apparition de vergetures. Certaines personnes y seront donc plus propices que d'autres et ne pourront donc en éviter totalement le développement.
- > Leur prévention repose sur des **mesures d'hygiène et d'alimentation** pour mieux contrôler la prise de poids et minimiser le risque de distension de la peau.



Cela implique également **d'hydrater** les zones concernées le plus précocement possible.

Les parties concernées sont celles qui se distendront le plus pendant la grossesse (ventre, hanches, cuisses, haut des fesses et poitrine).

Plus tôt on commence à s'en occuper pendant la grossesse, moins élevé est le risque de développer des vergetures.

## Conseil

**Massez les zones à risque par petits cercles à l'aide d'un baume relipidant. Cela optimisera l'application du produit tout en stimulant la microcirculation cutanée.**

# Sensations de démangeaisons



## AUTRE PETIT DÉSAGRÉMENT DE LA GROSSESSE : LES SENSATIONS DE DÉMANGEAISONS

- > La peau subit des modifications physiologiques pendant la grossesse. **Des sensations de démangeaisons** peuvent apparaître, souvent inconfortables.
- > Les causes de ces sensations de démangeaisons sont diverses et variées. Elles sont souvent associées à **une déshydratation ou une distension mécanique** de la peau, mais elles peuvent également **être pathologiques. En cas de sensations de démangeaisons, il est conseillé de consulter son médecin ou sa sage-femme.**
- > Quoi qu'il en soit, sachez que des **mesures d'hygiène** sont recommandées pour éviter d'aggraver les démangeaisons existantes.



Choisissez un **produit nettoyant doux (de type syndet)**, sans parfum, pour limiter autant que possible les sources d'irritation et le dessèchement cutané qui pourraient favoriser les sensations de démangeaisons.

Après la douche, séchez-vous bien la peau et appliquez un **baume relipidant et anti-sensations de démangeaisons** sur les zones concernées, comme vous le faites pour prévenir les vergetures.

### Le saviez-vous ?

Un syndet (Synthetic Detergent) est un nettoyant sans savon. Le pH d'un syndet est donc plus proche du pH de la peau qu'un savon, ce qui le rend beaucoup plus doux pour la barrière cutanée, surtout lorsque celle-ci est fragilisée.

Pour savoir si le produit nettoyant que vous avez acheté est un syndet, consultez l'étiquette, car celle-ci précise également "syndet".



## LA GROSSESSE EST UNE PÉRIODE DE MODIFICATIONS HORMONALES QUI PEUVENT FAVORISER LES IMPERFECTIONS CUTANÉES

- > En raison des changements hormonaux, l'activité des glandes sébacées (c'est-à-dire les glandes qui produisent le sébum) peut augmenter, rendant la peau plus grasse que d'habitude, ce qui favorise les **poussées d'acné**.
- > Le traitement de l'acné chez la femme enceinte est délicat, car la plupart des médicaments généralement utilisés (antibiotiques oraux, rétinoïdes, etc.) **sont contre-indiqués pendant la grossesse**. Une consultation dermatologique permet d'adapter le traitement en conséquence.



Si la peau est grasse et présente des imperfections, il est recommandé de la nettoyer en profondeur **à l'aide de dermocosmétiques appropriés** et d'appliquer **des soins anti-imperfections**.

### Conseil

Certains produits cosmétiques anti-imperfections sont teintés, de sorte qu'ils puissent se fondre sur la peau en créant un effet correcteur.

# Le masque de grossesse



## CERTAINES FEMMES VOIENT APPARAÎTRE DES TACHES BRUNES SUR LEUR VISAGE PENDANT LA GROSSESSE

- > Ces taches se situent souvent sur **les pommettes et le front**, créant l'impression d' **un masque appelé melasma, chloasma ou, plus communément, masque de grossesse.**
- > Elles sont **accentuées sous l'effet du soleil**, de sorte qu'il est recommandé de se protéger la peau et réduire l'exposition autant que possible.



Dès lors, n'oubliez pas de porter un chapeau et des vêtements larges, et d'appliquer un **écran solaire** à haute protection aux UVA et UVB, SPF 50+.

## Le saviez-vous ?

Normalement, ces taches disparaissent après l'accouchement, mais elles peuvent réapparaître en cas de prise de contraception orale.

Dans ce cas, demandez conseil à votre dermatologue pour vous aider à trouver un produit permettant de réduire ces taches.



## APRÈS UN ACCOUCHEMENT, IL EST UTILE DE CONTINUER À HYDRATER QUOTIDIENNEMENT SA PEAU

- > En fait, la peau reste **fragile** en raison des **modifications hormonales** qui se poursuivent après la grossesse.
- > Pour permettre aux produits de soins de pénétrer l'épiderme, commencez par **prendre une douche** pour nettoyer et humidifier la peau.



**Appliquez ensuite votre baume relipidant** sur l'ensemble du corps.

Cela vous aidera également à mieux **supporter les bas de contention** qui sont prescrits pour celles qui présentent un risque de thrombose après l'accouchement ou conseillés à la plupart des femmes pendant la grossesse et après l'accouchement.

### Conseil

Essayez d'utiliser des produits non parfumés, car votre bébé vous reconnaît, entre autres, à votre odeur à laquelle il s'habitue vite.

# Épisiotomie, césarienne et déchirures



## DONNER LA VIE EST UN MOMENT EXCEPTIONNEL, MAIS CELA PEUT AUSSI LAISSER DES MARQUES ET AFFECTER VOTRE INTIMITÉ

> Il arrive de quitter la maternité avec une **cicatrice** (césarienne ou épisiotomie) ou des déchirures au niveau du périnée.



Dans ce cas, la première étape consiste à **laver les zones abîmées à l'aide d'un nettoyant doux et apaisant** afin de ne pas irriter ces zones sensibles tout en favorisant la réparation épidermique.

**Après retrait des points de suture et/ou agrafes d'une cicatrice totalement refermée et qui ne suinte pas, il vous est possible de masser votre cicatrice à l'aide d'un baume réparateur sur avis préalable d'un professionnel de la santé.**

### Le saviez-vous ?

Masser une cicatrice permet d'optimiser la qualité du processus de réparation épidermique, réduire les rougeurs, échauffements, sensations de douleur ainsi que le durcissement ou la rétraction de la cicatrice.



## SANS DOUTE LE MOMENT PRÉFÉRÉ DE BÉBÉ, L'HEURE DU BAIN LUI OFFRE UNE POSSIBILITÉ DE SE RELAXER

Il faut savoir qu'un bébé **régurgite** beaucoup, à force de rester en position couchée. La régurgitation associée à l'humidité des langes justifie bien un **bain**.

Certains parents préféreront laver les nourrissons tous les jours en alternant 1 jour à l'eau claire et 1 jour avec un nettoyant doux de type syndet.

Les premiers mois, le bain ne peut durer que **quelques minutes** pour éviter que votre bébé ne prenne froid.

## 1 | Préparation

Il convient de donner le bain de façon méthodique pour éviter de tomber, de glisser ou de provoquer tout autre accident domestique.

À cet effet, il est conseillé **de préparer tout ce dont vous avez besoin** (produits de bain, serviette éponge, linge, vêtements) avant de donner le bain.

**La température de l'eau doit toujours être de 37°C** pour correspondre à la température corporelle du bébé et **la salle de bain devrait toujours être suffisamment chauffée** (autour de 24°C) pour éviter les écarts excessifs de température.

Le premier bain n'est souvent donné que le deuxième jour de la vie, de sorte que la crème pour la peau qui est encore présente après la naissance puisse encore être absorbée par la peau et pour permettre l'assèchement du cordon ombilical.



## 2 | Bain

Faites d'abord le visage sans produit. Puis avec le produit nettoyez la tête, le torse, le dos, les bras, les aisselles, les jambes et les pieds. Laisser la zone de la couche pour la fin (principe du moins au plus sale).

Pendant le bain, le shampoing permet d'apaiser **les croûtes de lait** (inesthétiques, mais sans gravité), qui apparaissent fréquemment sur le cuir chevelu après l'accouchement. Il est conseillé de les **masser doucement pendant le shampoing**, sans les arracher.

Les shampoings peuvent devenir moins fréquents (tous les trois jours) à partir d'un an. **Faites particulièrement attention aux replis de la peau** qui ont toujours tendance à rester humides en raison de la transpiration ou du linge.

## 3 | Rinçage

Après avoir lavé bébé, replongez-le dans l'eau en le tenant d'une main. **Rincez-le soigneusement** avec l'autre main.

Souvenez-vous de ce que l'on vous a appris lors des séances prénatales : pour soutenir bébé, placez votre bras derrière sa tête et votre main sous l'aisselle opposée.

## 4 | Séchage

N'oubliez pas de sécher convenablement sans frotter trop fort tous les replis de la peau en les tamponnant à l'aide d'une serviette **pour éviter la macération cutanée**.



## 5 | Hydratation

Le bain est assurément un moment agréable et important dans la journée de votre enfant, mais la dureté de l'eau peut provoquer de la **déshydratation**.



**Vous pouvez hydrater la peau de bébé après le bain en appliquant un baume relipidant.**

Cela vaut tout particulièrement pour les **peaux à tendance atopique**, c'est-à-dire avec des antécédents familiaux (un parent ou un frère/une sœur) de dermatite atopique (eczéma), d'asthme ou de rhinite allergique. Dans ce cas, mieux vaut recourir à une gamme spécifique de produits pour peaux à tendance atopique.

## 6 | Habillage

La dernière étape consiste à **habiller bébé sans tarder afin qu'il ne prenne pas froid**.

Le coton est conseillé car il est plus doux pour la peau. Pensez également à couper les étiquettes qui pourraient provoquer des irritations.

# Le fessier de bébé



## DES ROUGEURS PEUVENT APPARAÎTRE SUR LES FESSES DE VOTRE BÉBÉ

Une bonne hygiène n'immunise pas votre bébé contre les **irritations** liées à son linge...

Celles-ci peuvent aussi bien apparaître au niveau du ventre que du fessier (on les appelle d'ailleurs érythème fessier).

L'érythème fessier est souvent favorisé par l'utilisation de lingettes humides. Préférez la routine ci-dessous.



Si votre bébé présente de l'érythème fessier, **lavez les zones irritées à l'aide d'un produit nettoyant doux**. Avant de lui remettre un linge, **tamponnez-lui les fesses pour éviter d'aggraver l'irritation** et appliquez une couche de **baume réparateur et apaisant** prévu à cet effet.

L'idéal est d'éviter l'érythème fessier en premier lieu. Pour cela, il est préférable d'appliquer un baume réparateur apaisant après chaque change afin de créer une barrière de protection pour le fessier de bébé.

## Conseil

Outre l'érythème fessier, votre enfant peut développer d'autres irritations (liées à la peau sèche, à la tétine, etc.).

Ces zones peuvent également être apaisées à l'aide d'un baume réparateur, à condition qu'elles ne suintent pas.