

# Contacts

## Site de Montpellier

04.67.33.74.69

[cpias-occitanie@chu-montpellier.fr](mailto:cpias-occitanie@chu-montpellier.fr)

Hôpital La Colombière - Pavillon 7  
39, avenue Charles Flahault  
34295 Montpellier Cedex 5

## Site de Toulouse

05.61.77.20.20

[cpias-occitanie@chu-toulouse.fr](mailto:cpias-occitanie@chu-toulouse.fr)

Hôpital Purpan - Bâtiment Leriche  
Place du Dr Baylac TSA 40031  
31059 Toulouse Cedex 9



**Professionnels de santé à contacter :**

Dès le berceau,  
l'hygiène fait grandir  
en sécurité



Guide des principales mesures d'hygiène  
pour prendre soin de votre enfant  
(Bébé né à terme et sans maladie connue)



Logo établissement



Edition 2026

Ce guide est destiné aux parents d'enfants nés à terme  
et sans maladie connue

Il a été réalisé par le CPias Occitanie



### Comité de relecture

- **F. AGOSTINI**, Puéricultrice, Service de gynécologie obstétrique hospitalisation, CHU Montpellier
- **J. COQUENAS**, Sage-Femme, Réseau Périnatalité Occitanie
- **L. FABRE**, Sage-Femme, Réseau Périnatalité Occitanie
- **S. HOMBERGER**, Sage Femme, Service de gynécologie obstétrique hospitalisation, CHU de Montpellier
- **I. IMPENS**, Puéricultrice, Service de gynécologie obstétrique hospitalisation, CHU Montpellier
- **C. LENA**, Puéricultrice, Lactarium, CHU Montpellier
- **Dr M.L. LIER**, PH Hygiéniste, CHU Toulouse
- **Dr M. POIREL**, PH Hygiéniste CH d'Alès
- **Dr B. RICHAUD- MOREL**, PH Hygiéniste CHU de Nîmes
- **Dr M. SAVELLI**, PH Hygiéniste, CH de Béziers
- **Dr A.G VENIER**, PH Hygiéniste, Mission MATIS, CHU de Bordeaux

## Pourquoi l'hygiène est importante ?



L'**hygiène** regroupe un ensemble de gestes destinés à améliorer la prévention des maladies infectieuses et la promotion de la santé.

- **Pendant la grossesse**, certaines infections peuvent se transmettre de la maman au fœtus => **infections materno-foetales**
- **Lors de l'accouchement**, la maman et le bébé sont exposés à des gestes à risques => **infections associées aux soins**
- **Avant la vaccination**, l'enfant est exposé aux **infections à prévention vaccinale**
- **Puis, tout au long de la vie**, l'enfant est exposé aux **infections**



Gestes d'hygiène  
Dépistage  
Vaccination

Des mesures de prévention  
adaptées  
à chaque étape de la vie

**Parlez- en avec vos  
professionnels de santé**



**Connaître, comprendre et adopter** les bonnes pratiques de prévention des infections, de conservation des aliments, d'hygiène corporelle vous permettront de **protéger** votre bébé et de lui apprendre les "bons gestes" afin qu'il grandisse en toute sécurité.

**Contre les infections : vous pouvez agir !**

La Gazette de l'Infectiologie - Reportage n°14 « Comment prévenir les maladies infectieuses pendant la grossesse ? » Octobre 2023

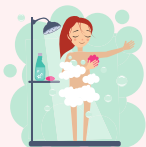




## Donner le sein



### Tous les jours



Hygiène corporelle



Changement des sous-vêtements

### Avant une tétée Avant de tirer le lait



#### Lavage des mains

Eau et savon

(Friction avec produit hydro-alcoolique si absence de point d'eau et/ou de savon)



#### Vérification de l'état cutané

de l'aréole et du mamelon



### Après chaque utilisation, le matériel d'allaitement doit être :

1- Rincé



2- Lavé

Au lave-vaisselle à 65°C

(Si possible séparément de la vaisselle familiale)

OU

A l'eau chaude et au liquide vaisselle,  
Rincé, séché (à l'air libre)



### Conservation du lait maternel au domicile

(Recommandations CoFAM\* avril 2025)

- **Maximum 4 heures à T° ambiante** (27-32°C)
- **Maximum 8 heures à T° ambiante** (< 27°C)
- **Maximum 8 jours au réfrigérateur** (< 4°C)  
(Pas dans porte du réfrigérateur)
- **Maximum 12 mois au congélateur** (< -18°C)

Pas dans freezer ni bac à glaçons, noter date de congélation et utiliser les laits les plus anciens en premier

\*Coordination Française pour l'allaitement maternel



### Transport du lait maternel



**Glacière** ou **sac isotherme** avec packs de réfrigération dédiés et propres



### Consommation du lait maternel après conservation



- Décongeler le lait au réfrigérateur au moins 6 h avant et le consommer dans les **24 h**.
- Ne pas rajouter de lait fraîchement recueilli dans du lait congelé.
- Ne pas mélanger du lait tiède et du lait réfrigéré (*le refroidir au réfrigérateur avant*)
- Toujours homogénéiser le lait avant utilisation.
- Consommer le lait à T° ambiante. Si besoin de le réchauffer le faire au bain-marie tiède ou chauffe biberon à une T° douce, pas de micro-ondes (perte de nutriments et risque de brûlure) et le consommer dans les 30 minutes
- Ne pas recongeler du lait décongelé
- Jeter lait non consommé

### A la maternité et au domicile

- Mesures d'hygiène pour maman et tous ceux qui vont participer ou aider à allaiter bébé

### A la maternité

- Hygiène des mains avec un produit hydro-alcoolique pour les professionnels (PHA)
- Matériel nettoyé- désinfecté
- **Temps de conservation du lait plus courts** qu'au domicile

Recommandations de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire des aliments



## ★ Préparer et donner le biberon



### Préparation

- 1- Réaliser une hygiène des mains (eau et savon ou produit hydro-alcoolique)
- 2- Préparer le matériel nécessaire sur une surface propre
- 3- Vérifier les dates de péremption
- 4- Verser la quantité d'eau nécessaire dans le biberon (*adaptée à l'enfant*)
- 5- Prélever la poudre de lait avec la cuillère mesure de la boîte et araser la cuillère.
- 6- Verser au fur et à mesure dans le biberon
- 7- Fermer le biberon avec la tétine et le capuchon puis mélanger en roulant le biberon entre les 2 mains



### Points de vigilance

Eau dédiée à bébé et conservée au réfrigérateur 24 h maximum



Ne pas utiliser d'eau de fontaine réfrigérante

Eviter le contact entre le goulot de la bouteille d'eau et du biberon



Eviter le contact de la cuillère mesure de lait avec le bord et les parois de la boîte



### Consommation



Dans l'heure qui suit la sortie du réfrigérateur ou la préparation  
Dans les 30 minutes si réchauffé  
**Ne pas remettre au réfrigérateur un biberon sorti du réfrigérateur : le jeter**



### Conservation

**1 h** à T° ambiante (20-25°C)  
**24 h** au réfrigérateur



### Nettoyage biberon

**Laver à la main dès la fin de la tétée**

**Rincer** à l'eau, pour éliminer les résidus de lait

**Nettoyer** à l'eau chaude avec du liquide vaisselle,

**Rincer** à l'eau

**Sécher** sans essuyage

**OU**

**Laver au lave-vaisselle**

Rincer dès la fin de la tétée à l'eau,  
Laver : cycle à T° = 65 ° C

(Si possible séparément de la vaisselle familiale)

### A la maternité

Utilisation de biberons "bactériologiquement propres" ou nouettes préremplies en verre

Les biberons sont identifiés pour chaque bébé

De l'eau de qualité microbiologiquement maîtrisée peut-être utilisée (protocole interne)

## ★ Changer mon bébé



- **Se laver les mains** Eau et savon (*friction avec produit hydro-alcoolique si pas de point d'eau et de savon*)
- **Changer la couche** rapidement après émission de selles et régulièrement (toutes les 2 à 3h) pour éviter un contact prolongé avec l'humidité et l'apparition d'un érythème fessier
- **Surveiller** l'apparition d'un érythème fessier/rougeurs (crème adaptée si besoin)
- **Nettoyer la peau à chaque change** : eau et savon\* si selles, eau seule si urines  
*\*savon à base végétale sans antibactérien, sans huiles essentielles, sans savon, sans parfum, pH physiologique*
- **Laver les organes génitaux** en allant des organes génitaux vers l'anus puis les fesses
- Sécher doucement par tapotement sans oublier les plis
- Eviter parfum, eaux nettoyantes, crèmes
- **Jeter la couche** dès la fin du change

### Professionnels de santé

Hygiène des mains (PHA)

Port de gants et d'un tablier plastique

Mesures d'hygiène renforcées si besoin

## ★ Baigner mon bébé



- 1 **Lavage des mains préalable**
- 2 **Baignoire nettoyée et bien rincée**
- 3 **Bain** : 2 fois/semaine de 0 à 1 mois puis tous les jours
- 4 **Laver la tête** : 1 à 2 fois /semaine
- 5 **Utiliser un savon à base végétale sans antibactérien, sans huiles essentielles, sans savon, sans parfum, pH physiologique**
- 6 **Eviter les lingettes**
- 7 **Lavage du haut vers le bas**, pas de savon sur visage jusqu'à 1 mois
- 8 **Lavage parties externes organes génitaux** en allant du pubis vers l'anus puis fesses
- 9 Utiliser **serviettes douces et propres**

### Soin des yeux

Sérum physiologique et compresses stériles (une par oeil) de l'intérieur vers l'extérieur sauf si souillure (*faire du plus propre vers le plus sale*)

Nettoyer les yeux également en dehors du bain si besoin

## Soigner le cordon



### Les soins du cordon

Recommandations de la naissance à la cicatrisation

Le cordon tombe 5 à 10 jours après la naissance. Il sera complètement cicatrisé vers le quinzième jour.



L'OMS recommande un nettoyage au savon doux liquide suivi d'un séchage du cordon.

#### Recommandations

Laisser le cordon à l'air hors de la couche

Mettre des vêtements propres sans les serrer

Après la chute du cordon, continuez les soins jusqu'à cicatrisation

#### Quand consulter ?

En cas d'écoulement (liquide clair, sang, pus), de rougeur de la peau autour du nombril, d'un œdème du cordon, ou si le cordon n'est pas tombé à 4 semaines de vie.

Se rendre directement aux urgences en cas de fièvre associée.

Pour en savoir plus



RÉPIA  
MATIS

#### Lors de la section du cordon :

=> Utilisation d'un antiseptique  
(Produit destiné à réduire les microbes sur la peau)

#### Lors des soins :

=> savon doux et compresses non stériles

#### Laisser le cordon hors de la couche.

Retrait clamp de Barr au bout de 48 à 72 h

Le cordon est sec et tombe entre 5 à 15 jours après la naissance.

A retenir

## Peau à peau avec bébé



### Le Peau à Peau

Favorise la mise en place de l'allaitement

Optimise l'acquisition de l'autonomie alimentaire

Soutien la parentalité

Améliore les compétences cognitives (ouïe, goût, vue, odorat, toucher)

Améliore la qualité de sommeil

Augmente les interactions parents/bébé

Favorise l'attachement

#### Maman, Papa

Respectez les précautions standard et les règles d'hygiène de base :

- Hygiène corporelle quotidienne
- Tenue propre changée quotidiennement
- Hygiène des mains, ongles courts et propres
- Masque si symptomatologie ORL ou en période hivernale

#### Dans l'intérêt de l'enfant,

- Ne pas utiliser son téléphone portable pendant la séance
- Signaler toute infection à l'équipe soignante

RÉPIA  
MATIS

### De quoi s'agit-il ?

Le peau à peau consiste à placer bébé nu ou seulement en couche contre la poitrine nue de l'un de ses parents. Il peut être réalisé en salle de naissance et être poursuivi en suites de couche puis à domicile

### Professionnels de santé

Friction hydro-alcoolique des mains avant d'aider à installer bébé.



## Et pour grandir loin des infections : l'hygiène au quotidien



- Si les mains sont sales
- Avant et après les repas
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir touché un animal
- Après s'être mouché

### Hygiène des mains



### Lavage des mains pendant 30 Secondes

- Très fréquemment en période d'épidémie de gastro-entérite, grippe...
- En rentrant à la maison
- Après avoir pris les transports en commun ou touché du mobilier urbain

### Hygiène corporelle



- Se laver à l'eau et au savon quotidiennement
- Insister sur le visage, le nombril, les pieds et les parties intimes

- Laver ses cheveux et ses oreilles régulièrement
- Ne pas partager le matériel de toilette avec d'autres personnes



### Vêtements, linge de toilette et de lit

(cf. page 10)



### Hygiène bucco-dentaire

- Lavage des dents avec un dentifrice fluoré, adapté à l'âge, 2fois /jour pendant 2 min
- Brosse à dents individuelle à changer tous les 3 mois ou dès que les poils sont écartés
- Limitier les apports de sucre
- Suivi dentaire à 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans, puis tous les ans.



## Et pour grandir loin des infections : l'hygiène alimentaire

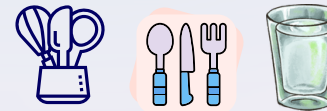


### Préalable

Se laver les mains avant de préparer à manger et de manger.



### Matériel



- Utiliser des ustensiles de cuisine propres
- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement (1fois/mois et le dégivrer 1fois/an)
- Ne pas partager les verres et les couverts



### Aliments



- Laver** les fruits et légumes à l'eau froide
- Ne pas recongeler** des aliments décongelés
- Cuire** les aliments à cœur.
- Ne pas manger un aliment ayant un aspect douteux
- Ne boire** que de l'eau **potable**.
- Avant 1 an, ne pas consommer de miel** : ni au doigt, ni à la cuillère, ni sur la tétine (risque de botulisme)
- Avant 5 ans, éviter le lait cru**
- Stocker** les aliments dans un endroit **propre** et à la **bonne température**



## Et pour grandir loin des infections : laver le linge



**Gants de toilette :** individuels, changés après chaque utilisation

**Serviettes :** individuelles, séchées entre chaque utilisation et changées 1 fois/semaine ou plus si souillées ou malodorantes

**Linge de lit :** changé tous les 7 à 10 jours et si souillé

**Vêtements neufs ou récupérés :** Lavés avant de les porter.



**Serviettes/gants/ linge de lit :** lavés en machine entre 60 et 90°C puis séchage rapide à l'air libre ou au sèche linge



**Sous-vêtements et chaussettes :** changés tous les jours

**Vêtements :** changés tous les 2 à 3 jours selon le degré de salissures

**Lavage** en machine entre 40 et 60°C puis séchage rapide à l'air libre ou au sèche linge



Changement quotidien des vêtements

**Lavage** en machine entre 40 et 60°C puis séchage rapide à l'air libre ou au sèche linge



### A la maternité

Veiller à ce que linge apporté puisse être lavé à la température recommandée.

Linge de lit personnel (non entretenu par la maternité) doit être changé dès que souillé et lavé en machine entre 60 à 90°C.

## Et pour grandir loin des infections : les compagnons de bébé



### Le Doudou

Objet trans-relationalnel (stimulus visuel, tactile, olfactif)



Un doudou n'est pas obligatoire, c'est la décision des parents

C'est un réservoir potentiel de bactéries comme n'importe quel objet du quotidien

#### Quel doudou choisir ?

- De petite taille
- Tissu mou
- Poil court
- Lavable en machine
- Sans petits éléments pouvant être arrachés

#### Comment s'en occuper ?

- Le laver avant de le donner à bébé même s'il est neuf
- Le laver 1 fois/semaine (40-60°C)
- Après lavage imprégner votre odeur en le posant contre votre peau saine (sans parfum)
- Le transporter dans un sac (type congélation)

Le doudou peut être enlevé momentanément lors des soins ou sur décision médicale si bébé est trop fragile.



### La Sucette

Compagne de certains bébés



Choisir une sucette adaptée à l'âge sans perturbateur endocrinien

Ne pas la mettre à la bouche d'une autre personne

Nettoyer après tout contact avec une surface sale et au moins 1 fois par jour

Laver à l'eau chaude avec du liquide vaisselle, rincer à l'eau, et sécher sans essuyage

Remplacer régulièrement et si abîmée



## Et pour grandir loin des infections : la protection contre les infections

Ne pas oublier !

### Les gestes de prévention

Si quelqu'un est malade dans mon entourage, il porte un masque (si signes respiratoires), se lave les mains et ne m'embrasse pas



Si je suis malade, je porte un masque (si signes respiratoires) selon mon âge, je n'oublie pas de me laver les mains et je n'embrasse personne



J'utilise des mouchoirs en papier et je me lave les mains après m'être mouché

Ma maison est aérée plusieurs fois/jour et nettoyée régulièrement



### La vaccination

L'entourage proche de bébé se vaccine, avant qu'il soit suffisamment vacciné afin de créer un "cocon protecteur" (stratégie du cocooning)

La vaccination sauve des vies

A chaque âge, des vaccins sont obligatoires, d'autre conseillés

Consulter le calendrier des vaccinations

Connaître les mesures



universelles d'hygiène

Dernières mises à jour



## Bien utiliser les antiseptiques



### Adapter les antiseptiques en fonction de l'âge



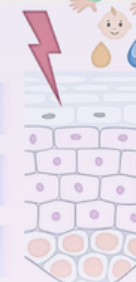
La peau immature du prématuré et du nouveau-né ne possède pas un effet barrière aussi efficace que celui de l'adulte vis-à-vis des applications locales de topiques.

La PEAU DU BÉBÉ par rapport à la PEAU ADULTE

Barrière cellulaire immature

Hydratation perturbée

Capital cellulaire fragile



Quel produit acheter ?  
Demander l'avis à votre pharmacien

	Prématurés	Enfants de moins de 1 mois	Enfants de 1 à 30 mois
Povidone Iodée	✗	✗	Précautions d'emploi
Alcool 70°	✗	✗	Précautions d'emploi
Chlorhexidine à 0,5% alcoolique à 70%	✗	✗	✓
Chlorhexidine faiblement alcoolisée (Biseptine)	✓	✓	✓
Chlorés	✓	✓	✓



### Attention

- Ne pas imbiber en excès les compresses
- Ne pas frotter la peau trop fort

RÉPIA  
MATIS

### Un petit "Aie" rapide pour chasser les microbes

Sur les plaies certains produits peuvent piquer (ceux contenant de l'alcool).  
Prévenir vos enfants avant leur application.



