
Comment prendre soin de la peau des bébés en hiver ?

Peau Immature

La couche supérieure de la peau des bébés est **bien plus fine** que celle des adultes. Elle est particulièrement réceptive aux agressions extérieures (froid, vent, UV...) et aux différences de température entre l'intérieur et l'extérieur. La peau des bébés a donc **tendance à se déshydrater**, à être sèche. De ce fait, il faut en prendre le plus grand soin, notamment en hiver où elle est particulièrement malmenée.

Crème hydratante

Si le froid et le vent mettent à mal l'épiderme, ils ne sont pas les seuls responsables. Souvent dans les habitations, l'air peut être trop sec car les températures dépassent souvent celles recommandées (19-20°C). Cela assèche la peau immature et très poreuse des enfants. D'où la nécessité de **bien l'hydrater** avec de la crème. Un moment agréable qui peut d'ailleurs faire l'objet d'un petit massage.

Des vêtements bien chauds

Les tout-petits doivent être bien au chaud. Ils perdent leur chaleur bien plus vite que les adultes par les pieds et les mains. Ils n'ont pas d'activité physique spontanée suffisante pour se réchauffer et ils ne peuvent pas vous dire s'ils ont froid.

L'équipement anti-froid : le **bonnet** pour leur couvrir les oreilles et la tête, car c'est par là que s'échappe une bonne partie de leur chaleur. Pour les mains, **des moufles** feront l'affaire, et, pour les pieds, couvrez-les avec **des chaussons fourrés**. A noter qu'il est préférable de multiplier les épaisseurs de vêtements et de ne pas les prendre trop serrés. La combinaison pilote est également une bonne option car elle conserve bien la chaleur.

