

Cosmétiques : Conseils pour maman et bébé

Se maquiller, se parfumer, prendre soin de sa peau et de son corps sont autant de gestes quotidiens que font les femmes. Se sentir bien est primordial. Cependant, durant la grossesse, quelques précautions peuvent être prises concernant les produits cosmétiques, car les substances qu'ils contiennent ne sont pas forcément compatibles avec la santé de maman et bébé.



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé

Prendre soin de soi quand on est enceinte

Bien choisir ses cosmétiques

De manière générale, évitez les produits sans rinçage, plus facilement absorbés par le corps, ainsi que les produits en spray, qui peuvent irriter les poumons.

Si vous devez choisir une crème hydratante, portez votre choix sur les crèmes labellisées, naturelle ou biologique (Ecocert, BDIH, Nature ou Nature et Progrès), car elles sont fabriquées avec des huiles naturelles, meilleures pour votre peau que les huiles synthétiques.



Dans la mesure du possible, choisissez vos produits sans parfums, parabènes, ni sels d'aluminium.



Moins vous en mettez, mieux ce sera !

Utilisez le maquillage avec modération, préférez-le labellisé ou fabriqué avec des pigments naturels (attention toutefois aux allergies possibles). Limitez aussi l'utilisation de parfum, ou évitez de le mettre directement au contact de votre peau.

Les teintures et les huiles essentielles :

Évitez les teintures et les huiles essentielles durant la grossesse. Elles contiennent des produits qui passent la barrière placentaire et peuvent être néfastes pour le fœtus.

Recette : Huile contre les vergetures à la rose

- 100ml d'huile de jojoba
- 50ml d'huile de germe de blé
- 50ml d'huile de rose musquée

Bien se laver les mains.

Mélangez l'huile de jojoba, l'huile de germe de blé et l'huile de rose.

Versez le tout dans un flacon en verre propre et stérilisé.

Appliquez la préparation matin et soir.

Préparation à conserver au frais et au sec, à l'abri de l'air et de la lumière, pas plus de 3 mois.

Ne dépassez pas la date de conservation indiquée sur l'emballage.
Ce petit sigle vous indique combien de mois votre produit sera efficace et sans risque après ouverture (ici : 36 mois).



Les soins pour bébé

L'hygiène de bébé est essentielle. Le bain est souvent un moment privilégié, un rituel entre la mère et son enfant. Voici quelques conseils pour respecter la santé et la peau de votre bébé !



« Le moins, c'est mieux »

La peau de bébé est fragile, en plein développement. **Rien ne sert de la recouvrir de produits cosmétiques en tout genre.** De même, **deux bains par semaine, à l'eau claire et au savon d'Alep, sont amplement suffisants**, le reste du temps vous pouvez laver votre tout-petit avec un peu d'eau claire : ces moments sont aussi des prétextes au jeu avec lui.

Tout comme le bain, le massage peut aussi être un moment privilégié entre maman et bébé.



Préférez alors l'huile d'amande douce (en prenant garde aux allergies possibles). Vous pouvez également mettre quelques gouttes d'huile dans de l'eau claire lors du bain de bébé.

Les lingettes jetables, bien que très pratiques, ne sont pas indispensables.

Elles peuvent contenir des substances allergisantes pour l'enfant. **Quand cela est possible, préférez-leur le gant de toilette et le savon d'Alep.** Associés au **liniment oléo-calcaire**, ces produits sont parfaits pour la toilette des fesses et la prévention des érythèmes fessiers.

De manière générale, **évités les produits contenant parfums et parabènes**, l'odeur de bébé et celle de sa maman lui suffisent amplement.

Sources / En savoir plus :

Site internet Nesting : <http://www.projetnesting.fr>

L'Observatoire des Cosmétiques : <http://www.observatoiredescosmetiques.com>

Rita Steins, La vérité sur les cosmétiques : <http://www.laveritesurlescosmetiques.com/index.php>