

Dix étapes pour changer une couche

1. Enlevez la couche. Pliez-la en deux et mettez-la hors de la portée de l'enfant.
2. À l'eau tiède, nettoyez la peau que recouvrait la couche avec un essuie-tout jetable, une lingette humide ou une débarbouillette à usage unique. Asséchez bien, en tapotant plutôt qu'en frottant. Utilisez le savon seulement pour nettoyer les selles. N'appliquez de la crème qu'en présence de rougeurs ou d'une éruption. Retirez la crème du contenant à l'aide d'un mouchoir ou d'un abaisse-langue pour éviter la contamination et appliquez-la avec les doigts.
3. Mettez une couche propre à l'enfant, en le tenant d'une main en tout temps pour éviter une chute.
4. Lavez-vous bien les mains. Lavez aussi celles de l'enfant.
5. Allez porter l'enfant à un endroit sécuritaire, comme sa couchette.
6. Évitez de manipuler la couche souillée si ce n'est pas nécessaire, car vous augmenteriez le risque de contamination par les mains. Ne rincez pas les couches lavables, car vous transmettriez les microbes à la cuvette, au plancher et à d'autres surfaces.
7. Jetez la couche sale. Enveloppez les lingettes et le matériel jetable avant de les jeter dans une poubelle à pédale sécuritaire et doublée de plastique. Mettez les couches **lavables** souillées dans un sac sans en vider le contenu et remettez-les aux parents à la fin de la journée afin qu'ils les lavent.
8. Si vous utilisez un revêtement de papier sur la table à langer, jetez-le à la poubelle après chaque changement de couche. Si la table à langer est mouillée ou salie, vous devez la nettoyer, la désinfecter et la laisser sécher à l'air libre avant de la recouvrir de papier. Conservez les seaux et les poubelles à couches bien fermés et hors de la portée des enfants, de préférence dans une armoire fermée.
9. Si vous n'utilisez pas de revêtement de papier, désinfectez la table à langer avec un daquin (une solution d'eau de Javel) à faible concentration (une partie pour 100), pendant au moins deux minutes, puis laissez sécher à l'air.
10. Lavez-vous les mains.