



# Voici ce dont tu as besoin pour changer la couche



## Et voici le nécessaire pour changer la couche de bébé:

- Une table à langer (pas toujours nécessaire) ainsi qu'un matelas à langer bien rembourré et lavable avec une serviette ou autre protection facile à laver
- Un seau de stockage pour couches bien hermétique
- Des couches
- Une bassine d'eau chaude (si vous n'utilisez pas de lingettes humides)
- Un gant de toilette, des serviettes douces et lavables ou alors des serviettes jetables sans additifs pour nettoyer et sécher
- Éventuellement des lingettes humides (sans conservateurs, sans alcool, sans parfum)
- Éventuellement de l'huile pour bébé (par ex. de l'huile d'amandes) pour terminer par un petit massage. Cela peut également être utile si un grand nettoyage est nécessaire.
- Éventuellement une crème cicatrisante (en cas de fesses rouges)

**Astuce:** si ton petit n'aime pas être changé, tu peux installer une lampe chauffante ou un mobile au-dessus de la table à langer pour le distraire.

