Guide pour débuter facilement
l'hygiène naturelle infantile

godiaperfree

D'abord, l'observation...

Au début, laissez votre bébé sans couche au réveil ou après manger. Surveillez:

- ☐ à quelle fréquence votre bébé fait pipi/caca après s'être réveillé
- ☐ à quelle fréquence votre bébé fait pipi/caca après avoir mangé
- ☐ quel signaux votre bébé émet avant de faire pipi/caca (s'il en fait)

Vous voulez aussi bâtir des associations sonores pendant la période d'observation. Pour un nouveau-né, observez-le au-dessus d'une alèse imperméable et faites les sons (pss/hmm-hmm). Pour les bébés mobiles et les jeunes bambins observez dans un endroit facile à laver (plancher, carrelage, serviette) ou avec une protection de style sumo (une simple ceinture élastique qui tient un lange plié en guise de pagne).

Ensuite, la pratique!

Commencez l'HNI dès maintenant, en offrant à votre bébé d'utiliser le pot...

- ☐ au réveil
- ☐ à chaque changement de couche
- ☐ pour les cacas
- ☐ avant d'entrer ou de sortir d'un...
  - → porte-bébé → poussette
  - → chaise-haute → siège-auto

Venez télécharger mon Journal d'observation sur bebesurlepot.com/Services

Amenez votre bébé d'une manière calme et décidée, sans trop de discussion ou d'explications, mais avec confiance.
Les bébés ressentent notre énergie. Ils vont résister si nous sommes stressés, craintifs ou anxieux.

→ Maintenant, allez-y 😉

5 signaux courants

Un signal est quelque chose que les bébés font pour exprimer leur envie de faire leurs besoins ailleurs que dans leur couche/culotte. Certains enfants font des signaux très subtils.

Les signaux les plus fréquents sont:

- ☐ s'agiter, pleurer ou s'immobiliser soudainement
- ☐ grogner et s'accroupir
- ☐ essayer de sortir du porte-bébé
- ☐ agripper la couche ou les pantalons
- ☐ aller vers le pot/les toilettes

Si votre bébé ne signale pas, ne vous en faites pas !
Il y a 3 autres manières de savoir quand votre bébé a envie d'éliminer (les moments-clés, le rythme et l'intuition). Ce sont les 4 outils de l'HNI.

Positions pratiques



Source: Andrea Olson (2017), godiaperfree.com - Traduction: Arain Blais-Lacombe (2018), Suzanne Ratte (2020)
Plus d'infos sur bebesurlepot.com, ou par mail suzanne@godiaperfree.com, tél 079/527 11 25

Bébé sur le pot

Bébé sur le pot

godiaperfree

Qui suis-je ?



Je m'appelle Suzanne, je suis mariée et maman d'une petite fille née fin 2018 avec laquelle nous avons pratiqué l'hygiène naturelle infantile depuis ses 3 mois. Depuis toujours intéressée par un mode de vie durable et par les choses simples, l'hygiène naturelle infantile (HNI) m'a conquise pour l'approfondissement de la relation avec le bébé et pour le respect de l'enfant, y compris sur le plan de l'élimination.

J'ai suivi le programme de formation d'Andrea Olson (de godiaperfree.com) pour devenir conseillère en HNI et en apprentissage de la propreté, et je suis heureuse de permettre aux parents francophones d'avoir accès à cette approche de l'hygiène naturelle infantile, qui est vraiment l'HNI simplifiée et rendue compatible avec tous les modes de vie et tous les choix de parentalité!

J'offre :

- ➔ Cours d'introduction gratuit : en direct par zoom, durée 45 min
- ➔ Cours approfondi : en direct par zoom, durée 2h, inclut 2 emails de suivi.
- ➔ Cours vidéo en ligne, accessible à tout moment, découpé en petites portions pour vous y retrouver facilement !
- ➔ Suivi personnalisé (par téléphone, zoom, ou visite à domicile)

Venez consulter mon site internet **bebesurlepot.com** pour voir les offres en détail

Vous aimeriez pratiquer l'hygiène naturelle infantile, mais vous croyez que c'est beaucoup trop pour vous ? C'est ce que je croyais aussi, jusqu'à ce que je trouve la bonne information… Oui c'est possible de pratiquer à temps partiel, et garder notre bébé sans couche 24h/24 ***n'est pas*** *le but de l'hygiène naturelle infantile ! Plus d'informations sur mon site internet bebesurlepot.com*

Venez visiter mon site bebesurlepot.com,
ou contactez-moi directement : suzanne@godiaperfree.com , tél 079/527 11 25

Bébé sur le pot

godiaperfree

L'hygiène naturelle infantile…

C'est quoi ? *Mettre son enfant sur le pot dès la naissance.*

Pourquoi ?



- ☐ *Pour garder son bébé en lien avec sa fonction d'élimination, et pour développer la communication là-autour*
- ☐ *Parce que bébé a l'instinct de ne pas faire ses besoins sur lui, sur la personne qui le porte, ou sur son lit*

Conséquence ?

La relation avec notre enfant s'approfondit, nous devenons capables de répondre à un autre besoin de notre bébé, et bien des pleurs et inconforts sont résolus comme par magie…

Pour qui ?

Pour tous les parents ! On peut très bien pratiquer à temps partiel..

Comment ?

La plupart des parents utilisent des couches comme protection, et l'enlèvent pour proposer le pot. Avec cette approche, les couches sont utilisées comme un outil et non comme des toilettes permanentes.

Venez visiter mon site bebesurlepot.com,
ou contactez-moi directement : suzanne@godiaperfree.com , tél 079/527 11 25