

Guide « mon bébé va au pot »

Voudriez-vous utiliser moitié moins de couches pour vos bébés ? Pratiquez l'hygiène naturelle infantile (HNI) ! C'est simple, ça renforce le lien parent/bébé et, comme son nom l'indique, c'est naturel. Mais l'HNI comporte encore beaucoup d'autres avantages...

L'hygiène naturelle infantile (HNI), kézako ?

L'HNI est une méthode de communication utilisée pour comprendre et anticiper les besoins d'éliminations d'un bébé. En clair, vous devinez quand il veut faire pipi et/ou caca avant qu'il ne le fasse. Vous pouvez donc le tenir en position au-dessus d'un pot ou des toilettes pour lui proposer de se lâcher hors d'une couche.

Oui, mais, pourquoi ?

Les bébés disent à leur manière qu'ils veulent faire leurs besoins. Ils le disent avant de le faire et pas seulement quand la couche est pleine, comme on pourrait le penser. Plus vous répondez à cette demande, et plus cette communication sera claire et fluide. A contrario, moins vous y répondez, et donc laisserez bébé éliminer dans sa couche sans y penser, et moins il le dira. Il cessera tout simplement de dire qu'il élimine car il oubliera qu'il le fait...

Comment se fait-il qu'il oublie qu'il fait ses besoins sur lui-même ?

Les couches jetables ont l'effet pervers d'absorber les selles et l'urine du bébé. Elles sèchent quelques minutes après que le bébé ait fait ses besoins. Le souhait des fabricants de couches est que cela soit de plus en plus absorbant, et surtout que vous le sachiez pour que vous pensiez que cela est mieux pour votre bébé. Ils jouent sur le fait qu'un bébé est incontinent de naissance et ne sait pas quand il fait pipi ou caca, ce qui est faux.

Effectivement, quand un bébé porte des couches jetables sans pratiquer l'HNI, la fenêtre d'opportunité pour acquérir la continence se fermera aux alentours des 6 mois du bébé et se rouvrira vers ses 2 ans et demi/3 ans...

Concrètement, comment faire ?

Vous disposez de trois choses pour vous aider à comprendre quand bébé veut éliminer :

- les signaux qu'il émet
- ses rythmes et habitudes
- votre intuition

Les signaux

Ce sont toutes les manières qu'il aura de vous dire qu'il veut faire pipi ou caca. Il y a des pleurs, bien-sûr. C'est bien joli, mais, vous me direz, il peut pleurer pour mille et une autres choses.

C'est vrai ! Mais vous savez bien que ces pleurs-ci veulent dire qu'il est fatigué, ceux-là qu'il a faim etc ... Le truc, c'est de comprendre que quand il pleure **de cette manière-là**, c'est qu'il veut faire pipi ou caca... A force de répondre à cette demande, même si vous vous trompez au début, vous saurez reconnaître ce qu'il veut vous dire au moment M. Et plus vous y répondez, plus il accentuera sa manière de vous dire son besoin. Donc, cela sera de plus en plus clair !

Pour en revenir aux [signaux](#), il pourra également chouiner, arquer ses jambes, essayer de sortir du porte-bébé ou de l'écharpe, descendre des bras, péter, marquer une pause dans son jeu, arrêter de manger ou de boire, lâcher le biberon ou le sein, regarder dans le vague... et tellement d'autres !!!

Votre bébé privilégiera les signaux auxquels vous répondrez le plus. Le mieux c'est de ne pas trop y réfléchir. Restez vous-mêmes avec lui et vous remarquerez, ou pas, ses signaux. Ce qu'il y a de bien c'est que vous pouvez aussi vous fier à ses rythmes et habitudes...

Les rythmes et habitudes

[Les rythmes du bébé](#) vous en diront beaucoup sur ses besoins d'élimination. Il pourra aussi avoir des habitudes associées à cela. Je m'explique :

- beaucoup de bébés (et d'adultes, d'ailleurs) ont besoin de faire pipi en se réveillant. On ne fait pas pipi en dormant. Si un bébé a sa couche remplie le matin, c'est que, lors de micro-réveils, il a fait pipi. Si on pratique l'HNI, le bébé sécrète normalement une hormone appelée vasopressine qui inhibe la fabrication d'urine pendant le sommeil. Beaucoup de bébés élevés en HNI ne font pas pipi la nuit, même s'ils têtent. La couche, s'il y a, reste sèche.
- ils peuvent très souvent avoir envie de faire caca le matin. Même chose, on élimine les déchets de la veille après une bonne nuit de sommeil.
- mes bébés font pipi au réveil mais seulement après avoir bu leur biberon quand c'est le matin. Si je leur propose de faire pipi directement après qu'il se soient réveillés, ils ne feront pas. Leur habitude est de boire le biberon, puis de faire pipi dans la foulée... Ils ont faim et ne peuvent relâcher leurs sphincters ? Je ne sais pas...
- beaucoup de bébés font caca pendant qu'ils sont allaités ou qu'ils boivent leur biberon. Plus tard, ils feront caca juste après avoir mangé. Le réflexe gastro-colique se met en route dès la première bouchée ou gorgée. Il faut « faire de la place » pour le repas qu'on ingurgite, donc, on va à la selle... C'est on ne peut plus naturel !

L'intuition

Vous savez, ce truc indéfinissable qui, comme une petite main qui vous tapote sur l'épaule, vous dirait : « hey, bébé a besoin de toi, là ! ». Cela peut arriver au moment où on s'y attend le moins, en plus. Ça, c'est de l'intuition pure !

Certains appellent cela l'instinct maternel... Et au final, que ce soit Pierre, Paul ou Jacques, on s'en fiche un peu, puisque c'est de la même chose dont on parle. Et figurez-vous que ça n'a rien de

magique ! Je vous assure, c'est scientifiquement prouvé. Nous sommes chimiquement liés à certaines personnes. On peut être capable de ressentir, même à des milliers de kilomètres si quelqu'un auquel nous tenons beaucoup est heureux, souffre, voire est en détresse... Hallucinant, non ?

Alors, usons et abusons de ce pouvoir, puisque, pour cela, il « suffit » d'être lié à la personne. Et comment faire pour que le lien et la fameuse intuition se développe ? En passant du temps avec elle. Le plus de temps possible, en proximité étroite, c'est le mieux. En portant son bébé si possible plutôt que de prendre la poussette, en dormant avec lui si on le veut, quand il est malade par exemple, en l'allaitant... mais surtout en étant en résonance avec lui. Je ressens cela très fort – et de plus en plus fort à mesure que le temps passe – avec mes enfants simplement en m'arrêtant de temps en temps pour simplement les regarder. Dans les yeux, c'est encore mieux ! Frissons garantis...

Et ensuite ?

Ensuite, on peut [suggérer](#) à son bébé d'éliminer.

Comment ? En le tenant en position, au-dessus d'un pot, des toilettes, dans la nature... et en lui disant qu'il peut faire pipi et/ou caca ici et maintenant. Ce faisant, nous lui montrons que nous avons compris son besoin et il en conclut, en se lâchant, que le parent œuvre pour son bien-être (normal, quoi). Il privilégiera, comme je le dis plus haut, les signaux et attitudes auxquelles vous répondez le plus.

L'enfant veut naturellement coopérer avec son parent pour sa propre santé. S'il voit que vous répondez à sa demande de ne pas faire ses besoins sur lui-même, il pourra, petit à petit, faire de plus grosses quantités d'urine et donc, acquérir la continence...

Mon bébé est gardé en crèche ou chez une assistante maternelle (AM), comment faire ?

On peut pratiquer l'HNI en mettant des couches à son bébé et à temps partiel, si on veut.

Si l'enfant est assez grand pour dire avec des signes ou avec un langage parlé assez clair qu'il veut faire pipi ou caca, [on peut essayer de l'expliquer à l'éducatrice ou à l'AM](#). Elle saura qu'elle peut mettre un pot à disposition de l'enfant pour qu'il puisse y aller seul. Cela est possible dès que l'enfant commence à aller à 4 pattes... Certains bébés signent les mots « pipi » ou « caca » comme leurs parents le leur montre. Cela est possible à partir de 8 mois, même - et surtout - s'il ne parle pas encore du tout.

Et même si le bébé est gardé et que le professionnel de la petite enfance n'est pas ouvert à la pratique et donc ne proposera pas le pot à votre bébé, il est possible de pratiquer seulement les jours où vous êtes avec lui. Ce qui est important ici est de maintenir les sensations d'élimination. Que le bébé sache qu'il fait pipi ou caca quand cela se produit. N'hésitez donc pas si vous le sentez à le laisser sans couches, ne serait-ce qu'une demi-heure par jour et à dire « tu fais pipi ou caca » quand cela se produit. Certains parents font « psss » ou « mmmmm » pour « mimer »... Ces sons peuvent être utilisés pour suggérer au bébé d'éliminer car cela fonctionne extrêmement bien. Dans beaucoup de coins du globe ces sons sont utilisés ! C'est dire comme ils sont universels !

Mon médecin (ou tout autre professionnel) dit qu'il ne faut pas mettre un bébé sur le pot trop jeune

On ne met pas bébé sur le pot mais on le tient [en position](#). La position de base est le dos du bébé contre le ventre du porteur qui tient les jambes du bébé repliés en mettant ses mains sous ses genoux.



Position de base – Photo Natacha Guillaume

L'idée est de répondre aux besoins du bébé et non de forcer le bébé à faire ses besoins en le mettant sur le pot, nuance. S'il vous semble que bébé dit « non », en arquant ses jambes pour sortir, ou en tournant la tête (ou tout ce que vous interprétez comme « non »), arrêtez ce que vous êtes en train de faire et retentez plus tard. L'idée n'est pas que bébé ne fasse jamais pipi dans sa couche ou par terre, cela arrivera car vous ne pouvez pas vous concentrer uniquement sur cela. Ce qui est intéressant sera plutôt d'essayer d'éviter à votre bébé de macérer dans ses déjections, de diminuer voire de guérir son érythème fessier, s'il en a un, de réduire voire d'éliminer ses coliques du nourrisson, de réduire voire d'éliminer sa consommation de couches et d'être tout simplement avec lui à l'instant présent...

En tout cas, il n'est pas dangereux de pratiquer l'HNI puisque nous répondons à la demande du bébé d'être au propre et au sec. Sinon, la nature ne nous aurait pas rendus si dépendants de l'adulte dès la naissance... Ce qui est dangereux, c'est de forcer un enfant à faire ses besoins en le plaçant sur le pot pendant longtemps. Et je ne parlerai pas ici d'autres pratiques longtemps utilisées pour l'acquisition de la continence et extrêmement coercitives...

J'espère vous avoir donné envie ne serait-ce que de tenter, comme ça pour voir, l'hygiène naturelle.

Natacha