

VACANCES avec bébé



ARCADE
SAGES-
FEMMES

VACANCES

avec bébé

SOLEIL / CHALEUR

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée et une exposition directe au soleil
- À l'extérieur cherchez l'ombre, attention aux réverbérations du soleil
- Préférez des vêtements couvrants à la crème solaire
- Si besoin, utilisez une crème solaire adaptée aux nouveaux nés (renouveler régulièrement)
- Port du chapeau vivement conseillé
- Lunettes de soleil avec indice UV élevé
- Ne jamais couvrir la poussette ni laisser son bébé seul dans la voiture, risque important de coup de chaleur pour le bébé
- Pour la poussette utiliser une ombrelle ou un pare-soleil

HYDRATATION

- En cas d'allaitement maternel, augmentez la fréquence des tétées, votre bébé n'a pas besoin d'eau en complément
- Observez votre bébé, en cas de chaleur, il réclamera naturellement plus fréquemment le sein.
- En cas d'allaitement artificiel, votre bébé n'a pas besoin d'eau avant 4 mois. Donnez-lui de l'eau si votre pédiatre le recommande.
- Commencer à proposer de l'eau avec la diversification alimentaire

VOYAGER À LA MONTAGNE

- Si vous prévoyez un voyage à plus de 1500 m d'altitude, demandez conseil à votre pédiatre
- Lors de la montée, faites des pauses tous les 300-500 m de dénivelé
- Pendant les pauses et/ou, lors de la montée, faire téter bébé au sein, biberon ou tétine (la déglutition permet une décompression des tympans tout comme il est recommandé de faire téter bébé dans l'avion au moment du décollage et de l'atterrissage)
- Ne pas emprunter de remontées mécaniques avant 3 ans (téléphérique, funiculaire, télésiège)
- À une altitude supérieure à 2000m la quantité d'oxygène dans l'air diminue, attention au « Mal aigu des montagnes » (consulter un-e médecin devant ces symptômes : pleurs importants, fatigue, baisse de l'appétit)
- En montagne l'air est plus sec qu'en plaine, il faut donner à boire plus souvent aux enfants
- Protégez le bébé du soleil, même en hiver ! (Lunette de soleil, bonnet ou chapeau, protection UV)
- Adapter l'habillement de votre bébé en fonction de la température (une couche de plus que nous)
- En cas de froid plusieurs couches sont recommandées
- Attention à bien couvrir les extrémités du bébé

TROUSSE À PHARMACIE

- Désinfectant aqueux
 - Sérum physiologique
 - Thermomètre (température normale entre 36,5°C et 37,5°C)
 - Avant 3 mois, en cas de fièvre, consulter un-e médecin
 - Médicament contre la fièvre et/ou la douleur, PAS avant 3 mois (consulter)
 - Pince à épiler
 - Pansements
 - Compresses
 - Crème contre les brûlures et piqûres d'insectes
 - Selon la destination de voyage, prévoir une moustiquaire (lit ou poussette)
-  Répulsif anti-moustique PAS adapté aux bébés

Demander conseil à votre sage-femme, pédiatre, et/ou dans votre pharmacie si besoin.



www.arcade-sages-femmes.ch

022 329 05 55

avec le soutien de la République et canton de Genève