

Bien hydrater bébé est primordial, par temps chaud

- **Hydrater** suffisamment et régulièrement bébé est essentiel, par forte chaleur
- Si vous allaitez, optez dans l'idéal pour un **allaitement à la demande**, et laissez-vous guider par les besoins de votre bébé
- Dans une tétée, le premier lait est très clair et sert à l'hydratation. Au fil de la tétée, il devient plus gras et nourrissant. Par temps chaud, un nourrisson réclamera généralement **des tétées plus fréquentes**, mais qui **dureront moins longtemps**. Il étanchera ainsi sa soif sans impact nutritionnel majeur.
- Si votre bébé boit le biberon ou s'il est partiellement ou totalement diversifié, **proposez lui régulièrement de l'eau fraîche**, mais ni trop froide, ni glacée

Les activités à l'extérieur par fortes températures

- **Évitez les sorties aux heures chaudes** de la journée et privilégiez les balades du matin ou de la fin d'après-midi. **Gardez bébé à l'ombre** autant que possible.
- Emportez de **l'eau** en quantité, et proposez régulièrement à boire à vos enfants
- Pensez à toujours **protéger vos enfants du soleil**: **crème solaire** d'indice 50 au minimum, **lunettes** de soleil et **chapeau à larges bords**. Attention, une fois mouillé, un vêtement fournira une protection solaire moindre contre les UV.
- **Méfiez vous des parasols**, qui laissent passer une partie des rayons UV

Quid du portage par fortes chaleurs?

- Il n'y a pas de raison de s'interdire le portage quand il fait chaud: au contraire, un bébé porté **régulera mieux sa température**, au contact du porteur
- Encore plus par temps chaud, respectez les règles habituelles de sécurité: surveillez la **température** de bébé, vérifiez que ses **voies respiratoires** soient bien dégagées et que l'enfant soit suffisamment **hydraté**
- Évitez les écharpes **tricotées** (JPMBB...), qui sont chaudes et gardent la chaleur
- Choisissez des écharpes tissées fines et plutôt en coton. Privilégiez des nouages à **une seule couche** (kangourou...), et sortez les membres de bébé de l'écharpe.
- Selon l'âge de votre enfant, n'hésitez pas à vous tourner vers des moyens de portage **moins couvrants** et donc moins chauds: sling, préformé, mei tai, filet...

S'organiser en intérieur, quand il fait chaud

- Par forte chaleur, maintenez les **volets fermés** pour conserver la fraîcheur à l'intérieur. Quand les températures baissent, ouvrez et **laissez l'air circuler** pour rafraîchir. Pensez à vous protéger des moustiques.
- Si le confinement en intérieur pèse à votre bébé, organisez une **activité "jeux d'eau"**, dans le bain ou une bassine: détente assurée pour tout le monde!
- **Limitez** autant que possible l'utilisation de la **climatisation** pendant la nuit
- Il n'est pas indispensable d'arrêter les ventilateurs pendant les périodes de sommeil, mais **évitez une ventilation directe** sur votre bébé

Comment habiller bébé par fortes chaleurs

- Privilégiez les **vêtements en coton**, qui favorisent la circulation de l'air. Un body et une couche sont généralement suffisants en cas de forte chaleur.
- Contre la chaleur, choisissez des **habits clairs**. Sachez cependant que des vêtements foncés constitueront une meilleure protection contre les rayons UV.
- Si vous portez votre bébé, préférez des **tenues de coton pour vous-même**
- Si bébé transpire beaucoup, des **irritations** apparaissent souvent au niveau des **plis du cou**, des **aisselles** et des **cuisses**. Elles peuvent même parfois s'infecter. Séchez et **surveillez régulièrement** ces zones. Dans les pays très chauds et très humides, on **talque** d'ailleurs souvent les plis des nourrissons.

Bébé a trop chaud: les signes d'alerte

- **Principaux signes d'alerte** en cas de coup de chaleur chez le bébé: diarrhées, température corporelle élevée, somnolences, vomissements, et urines rares
- Toute **attitude anormale** chez votre enfant doit être considérée comme un **signe d'alerte**. Plus bébé est petit, plus il faudra s'inquiéter rapidement.
- Vérifiez régulièrement la **température** de bébé en lui tâtant l'arrière du cou. S'il est trop chaud, enlevez une couche de vêtements et **rafraîchissez-le** au niveau de l'aîne avec une **serviette** fraîche. Consultez si la température ne tombe pas.
- En cas de vomissements ou de diarrhées, veillez à hydrater votre bébé (eau ou solutés de réhydratation). **Consultez rapidement** si les symptômes persistent.
- Si l'enfant est **somnolent** ou **"mou"**, adressez vous rapidement à un médecin.