

### Que mettre dans le bagage à main?

- **Un change complet par enfant:** prenez des habits confortables, et si le climat de la région d'arrivée l'impose, rajoutez un complément adapté (pull, short...)
- **Couches/lingettes/mouchoirs (++):** l'altitude peut déranger les petits intestins
- **Doliprane en sachets/mini dosettes** en cas de fièvre ou de dents inattendues
- **Porte-bébé (physio):** pour circuler dans l'aéroport et pour des câlins en vol
- **Doudous, sucettes ou objet référent** pour endormir bébé ou le rassurer

### Qu'est-ce qu'on mange?

- **Biberon vide et lait infantile** pour les enfants biberonnés. Vous pouvez passer la sécurité avec des liquides destinés aux bébés, mais à quoi bon s'alourdir?
- **Gourde vide pour les plus grands**, pour boire en autonomie pendant le vol
- **A tout moment du vol** (hors décollage et atterrissage), n'hésitez pas à solliciter le personnel de bord pour **obtenir de l'eau froide ou tiède** pour vos enfants
- Les enfants qui paient une place assise auront **leur propre plateau repas**
- On propose souvent (pas toujours) un petit pot aux bébés. Par précaution emportez une **gourde de compote** ou autre biscuit pour les petits creux

### Comment est-ce qu'on dort?

- Pour les plus petits, **réservez un bassinets** (=lit bébé pour l'avion) avant le vol et confirmez-le bien au moment de l'enregistrement des bagages
- La veille du vol, on peut **anticiper le changement** en décalant un peu bébé
- Le jour du vol, quand bébé est fatigué, **laissez-le dormir et adaptez vous à ses besoins physiologiques:** tout le monde sera plus détendu (vos voisins compris)
- **Aucun médicament pour faire dormir bébé:** c'est très dangereux pour sa santé

### Comment se distraire sans s'embêter?

- **Ipad/écran télé:** même si c'est exceptionnel pour l'avion, c'est si pratique...
- **Dessin/gommettes/pâte à modeler:** léger, plat et bon pour la motricité fine
- **Mini jeux de société/cartes: Batawaf** (jeu de bataille) est un *must* (3-6 ans)

### Les temps principaux du voyage

#### • Avant le vol: on s'organise...

- ❖ 2 à 3 jours avant le départ, réservez les sièges que vous préférez via le pré-enregistrement en ligne (hublot, couloir, place des pieds...)
- ❖ Préparez une pochette séparée pour les documents importants du voyage
- ❖ Pour trouver rapidement l'indispensable, faites un bagage à main "enfant"
- ❖ Pour simplifier le passage à la sécurité, regroupez l'informatique dans un bagage à main (il faut tout sortir) et les liquides dans des sacs transparents

#### • A l'aéroport: on prend son temps...

- ❖ **Arrivez tôt à l'enregistrement** pour pouvoir obtenir de "bonnes places" en cas de problème avec le pré-enregistrement en ligne
- ❖ Prévoyez **assez de temps** pour les passages à la **douane** et à la **sécurité:** il y a souvent la queue et il est difficile de courir avec enfants et bagages
- ❖ Gardez une  **marge pour les imprévus** (couche à changer en urgence...)

#### • En cabine: on voyage léger...

- ❖ Dans l'idéal, **limitez vous à un petit bagage** à main "enfant" et un "adulte"
- ❖ Laissez l'encombrante **poussette en soute** et **optez pour le porte-bébé**
- ❖ **Pas de couvertures** en bagage à main: on vous en fournira dans l'avion
- ❖ Pour plus de confort avec bébé, faites le vide autour de votre siège et **stockez un maximum dans les compartiments en hauteur**

#### • En vol: on s'assoit sur ses principes...

- ❖ **Objectif principal:** garder son enfant calme, sans déranger les voisins
- ❖ Le voyage en avion n'est pas le lieu pour l'éducation de bébé: **acceptez un rythme plus chaotique** de sommeil et de repas et assouplissez les règles

#### • Gérer le décollage et l'atterrissage...

- ❖ Lors des changements d'altitude, la pression varie et peut causer des **douleurs aux oreilles.** Pour les limiter, faites téter bébé au sein ou au biberon, donnez lui une tétine, ou faites sucer un bonbon aux plus grands

**Plus de Ressources:** <http://parents-tout-terrain.fr/prendre-avion-avec-bebe/>