

PREVENTION ETE



21 Juin 2025



Dans mon sac, n'oublies pas:

- Eau, crème solaire, chapeau, lunettes
- Brumisateur
- Les couches
- Vêtements de rechange
- A manger
- Des jeux

En été, on ne se laisse pas aller...

Voici quelques conseils essentiels pour passer un été en toute sécurité avec bébé
Attention à la chaleur : le coup de chaleur guette!

Les bébés ne régulent pas bien leur température corporelle. En cas de forte chaleur, ils peuvent rapidement se déshydrater ou faire un coup de chaleur, un danger réel et parfois grave.

Ne jamais laisser un bébé seul dans une voiture, même pour quelques minutes, même à l'ombre, même avec la vitre entrouverte. La température peut grimper en quelques minutes et devenir mortelle.

Garder bébé au frais : pièces aérées, volets fermés aux heures les plus chaudes.

- L'habiller légèrement avec des vêtements amples, en coton, de couleur claire.
- Rafraîchir bébé avec un gant humide.

Soleil : oui à la lumière, non aux UV

La peau des bébés est extrêmement fragile. Avant 1 an, pas d'exposition directe au soleil !

- Rester à l'ombre autant que possible, surtout entre 11h et 16h.
- Chapeau à large bord, lunettes de soleil catégorie 4 et vêtements couvrants anti-UV.
- Une crème solaire spéciale bébé (indice 50+), sur les zones découvertes, à renouveler toutes les deux heures.
- Protéger les pieds et les mains, souvent oubliés mais très exposés.

Hydratation et alimentation

La chaleur peut couper l'appétit des petits. C'est normal, mais il faut rester attentif à leur hydratation.

- Donner à boire fréquemment
- Proposer des fruits riches en eau si bébé à commencer la diversification.
- Surveillez les couches.

Baignade & piscine

◦ Ne jamais laisser un bébé sans surveillance, même dans 10 cm d'eau.

◦ Vérifier la température de l'eau avant la baignade (au moins 32°C pour les bébés).

◦ Limiter le temps dans l'eau à quelques minutes, puis bien rincer bébé à l'eau claire.

◦ Sécher et changer bébé



Ne pas me couvrir totalement sinon la T° monte vite

L'été avec bébé, c'est du bonheur... avec un peu de vigilance! En respectant quelques règles simples, vous permettrez à votre enfant de découvrir les joies de la saison en toute sécurité.

N'oubliez pas : en cas de doute (fièvre, pleurs inhabituels, signes de déshydratation), n'hésitez jamais à consulter un professionnel de santé

ANCELY Jamila - Auxiliaire de puériculture

Cet article est informatif, un avis médical adapté à votre situation est essentiel