



Nourrissons et fortes chaleurs

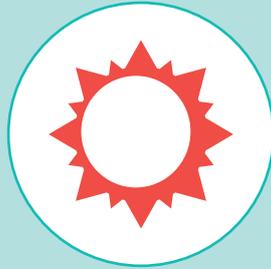


CONSEILS PRATIQUES



Vêtements légers

Habillez votre enfant avec différentes couches de vêtements légers en fonction de la température et, si possible, mettez lui un petit chapeau



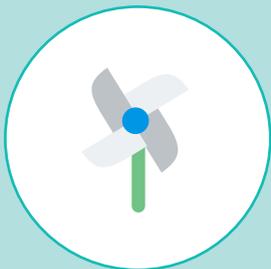
Attention à l'exposition au soleil

Les nourrissons de moins de 6 mois ne devraient pas être exposés directement au soleil. A partir de 6 mois, utilisez une crème solaire adaptée



Hydratation plus fréquente

Allaitez ou donnez un biberon régulièrement



Rafraîchir l'air

Utilisez un ventilateur pour favoriser la circulation d'air. Si vous utilisez un climatiseur, la température devrait être idéalement comprise entre 24°C et 26°C



Bains rafraîchissants

Donnez un bain rafraîchissant à votre enfant avant de le mettre au lit



Ombre, sans couverture

La capote du landau doit faire de l'ombre tout en permettant la circulation d'air (ne pas couvrir avec un tissu)

Signes annonciateurs du coup de chaleur

- fièvre élevée
- forte transpiration qui disparaît soudainement
- rythme cardiaque et respiration accélérés
- vomissements
- irritabilité
- urine foncée ou couche sèche
- bouche, lèvres et yeux secs
- somnolence et fatigue

Si votre enfant présente un ou plusieurs des symptômes ci-dessus, il nécessite d'un traitement d'urgence. Contactez votre pédiatre ou le service d'urgence le plus proche.