



CANICULE & BÉBÉ



Les bons réflexes pour protéger votre enfant



Quand il fait très chaud, les bébés sont plus fragiles.
Voici les gestes essentiels à garder sous la main.



Les 7 gestes essentiels

1



Proposez souvent
le sein, le biberon
ou de l'eau selon
l'âge de votre enfant.

2



Gardez bébé dans
la pièce la plus fraîche
du logement.

3



Fermez volets et fenêtres
quand l'air extérieur est
plus chaud, puis aérez
tôt le matin et le soir.

4



Habillez bébé léger :
parfois une simple
couche suffit à
la maison.

5



Évitez les sorties
aux heures les
plus chaudes.

6



Rafrâchissez bébé avec
un linge humide, un brumisateur
ou un bain tiède.

7



Surveillez son état général
et ses couches.

Selon son alimentation



Bébé allaité :
proposez le sein
plus souvent.



Lait infantile :
respectez toujours
le dosage habituel.
Ne diluez jamais
davantage le biberon.



Bébé diversifié :
proposez de l'eau
régulièrement.

Les erreurs à éviter



- ✗ Ne jamais laisser bébé seul dans une voiture.
- ✗ Ne pas couvrir complètement la poussette avec un linge.
- ✗ Ne pas diriger le ventilateur en permanence sur son visage.
- ✗ Ne pas utiliser d'eau glacée.
- ✗ Ne pas attendre qu'il réclame à boire.

Votre vigilance fait toute la différence 
En cas de doute, contactez un professionnel de santé.

SIGNES D'ALERTE & URGENCE



Déshydratation, coup de chaleur :
quand faut-il réagir rapidement ?

Les signes possibles de déshydratation

- | | | | |
|---|--|--|-------------------------------|
| ✓  | Couches moins mouillées que d'habitude | ✓  | Refus de boire ou de téter |
| ✓  | Urines plus foncées | ✓  | Vomissements ou diarrhée |
| ✓  | Bouche ou lèvres sèches | ✓  | Respiration plus rapide |
| ✓  | Bébé très fatigué ou somnolent | ✓  | Température corporelle élevée |
| ✓  | Irritabilité inhabituelle | | |

i Un signe isolé ne suffit pas toujours. En revanche, si plusieurs signes apparaissent ou si l'état de votre bébé vous inquiète, demandez rapidement un avis médical.

Appelez le 15 ou le 112 immédiatement si...



- ✗ Votre enfant est inconscient ou difficile à réveiller
- ✗ Il respire difficilement
- ✗ Il présente des convulsions
- ✗ Son comportement est très inhabituel
- ✗ Sa température est très élevée et son état général se dégrade
- ✗ Il refuse totalement de boire
- ✗ Vous suspectez un coup de chaleur

Que faire en attendant ?

- 1  Installez votre enfant dans un endroit frais et aéré.
- 2  Retirez les vêtements superflus.
- 3  Rafrâchissez progressivement sa peau avec un linge humide ou de l'eau non glacée.
- 4  Suivez les consignes données par le SAMU ou votre médecin.



Envie d'apprendre les gestes qui sauvent ?

Découvrez la formation vidéo **Family Sauvetage** pour apprendre les gestes essentiels face aux urgences du quotidien avec un bébé ou un enfant.



Scannez pour découvrir la formation vidéo

Site web

