



# Nourrissons et fortes chaleurs

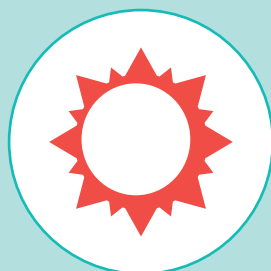


## CONSEILS PRATIQUES



### 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.