

COMPRENDRE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs, les bébés sont une population très à risque.

Il y a danger pour la santé de mon bébé lorsque :

- Il fait très chaud



- La température ne baisse pas, ou très peu la nuit



- Cela dure 3 jours ou plus



Leur corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Ils perdent de l'eau et risquent la déshydratation.

AGIR

Quels sont les bons réflexes avec mon bébé ?



Je lui propose des tétées lactées plus fréquentes, toutes les 2 à 3h (sein ou biberon) ou j'en augmente les quantités

Je lui propose de petites quantités d'eau toutes les 30min (5 à 10ml)

Je l'habille avec des vêtements légers : body manches courtes, pyjama en jersey, turbulette non doublée...

Je lui rafraichis son corps :

- En lui tamponnant régulièrement et doucement, avec un gant ou un linge frais et humide, son front, ses tempes, sa nuque et son cou
- En lui donnant plusieurs bains par jour, avec une température d'eau à 35 - 36°C



J'adapte mon rythme de vie :

- Je maintiens ma maison au frais en fermant les volets la journée
- Je sors aux heures les moins chaudes avec mon bébé : avant 10h ou après 16h
 - Je reste à l'ombre avec lui, jamais en plein soleil
- Je recherche les endroits frais pour me balader : parcs, forêts...



A la plage, méfiez-vous, l'ombre du parasol ne protège pas votre bébé du coup de chaud ni des coups de soleil !

Dans la voiture, ne laissez jamais votre bébé seul, vitres et portières fermées.

REAGIR

**Quels sont les signaux d'alerte
chez mon bébé ?**

- Fièvre répétée > 38°C
- Fatigue, faible réaction à la stimulation (bébé « mou »)
- Pleurs anormaux
- Tétée longue et difficile
- Perte de poids
- Changement de comportement



**Si un symptôme survient,
consulter rapidement un médecin.**

**Si votre bébé fait un malaise,
appelez le 15.**

**CANICULE, FORTES
CHALEURS :**

**ADOPTEZ LES BONS
REFLEXES !**



HÔPITAL PRIVÉ
DE LA LOIRE


RAMSAY
GÉNÉRALE
DE SANTÉ

