

Les premières vacances de bébé



C'est décidé, vous avez besoin de vacances et vous emmenez bébé avec vous. Pour que votre voyage se déroule au mieux, quelques précautions s'imposent. Suivez le guide...

Bébé voyage : nos conseils selon le mode de transport

En voiture, pas question qu'il reste des heures en position assise ! Bébé doit être installé dans un siège auto inclinable. Veillez à ce qu'il n'ait pas trop chaud, quitte à le dévêtir et le rhabiller régulièrement (prévoyez différentes couches de vêtements faciles à enfiler) et à lui éviter les courants d'air. Donnez-lui souvent à boire (lait ou eau). Faites régulièrement des pauses et sortez bébé de la voiture pour qu'il prenne l'air.

En train, si vous prenez bébé sur vos genoux, vous n'aurez pas à payer une place supplémentaire pour installer la nacelle. De plus, il appréciera la proximité. Prévoyez tout le nécessaire : **nourriture, eau, change, jouets, doudou...**

En avion, le piège est l'atmosphère pressurée. Vous devrez donner souvent à boire à votre bébé. Si vous allaitez, vous aussi, buvez beaucoup. Par ailleurs, pour lui éviter les douleurs dans les oreilles, faites-le boire au décollage et à l'atterrissage, et donnez-lui quelque chose à sucer, pour l'inciter à déglutir. Attention, on peut avoir froid en avion, prévoyez un lainage pour tout le monde !

À savoir : il n'y a pas d'âge pour faire voyager un bébé en avion.

Bébé voyage : nos conseils selon votre destination

À la mer :

Ne laissez jamais votre bébé au soleil ! Évitez de rester longtemps sur la plage car même sous un parasol ou sous la capote de landau, bébé reçoit les rayons indirects du soleil, ceux qui sont réfléchis par le sable et l'eau. De toute façon, protégez-le en l'équipant d'un chapeau ou casquette, d'une paire de lunettes pour bébé (attention, pas de lunettes gadgets dont les verres ne filtrent pas les UV!) et de vêtements idéalement longs. Enfin, appliquez une crème solaire d'indice protecteur très élevé sur tout ce qui dépasse.

À la montagne :

Privilégiez une altitude ne dépassant pas 1500 m, au-delà bébé risque de mal dormir. Les variations de températures peuvent être importantes, d'un jour à un autre, ou entre la journée et le soir : veillez toujours à ce qu'il n'ait ni trop chaud ni trop froid, car les bébés ne savent pas encore réguler leur température corporelle. Et privilégiez le porte-bébé pour les promenades.

À la campagne :

Attention au soleil et aux différences de températures. Et surtout, méfiez-vous des moustiques. Équipez le landau et le couffin d'une moustiquaire. Si bébé est installé dans l'herbe sur une couverture, chassez les insectes et attention aux vipères !

À l'étranger :

Attention, si autrefois vous pouviez inscrire votre enfant sur votre passeport, ce n'est plus possible aujourd'hui. Il doit avoir son propre passeport. Il faut donc vous y prendre à l'avance !

Si, par exemple, la mère voyage seule avec son enfant, sachez que certains pays imposent de présenter une autorisation écrite du père, une attestation certifiant votre autorité parentale ou tutelle sur l'enfant. Et, si l'enfant n'est accompagné d'aucun de ses parents, il lui faudra une autorisation de sortie du territoire. Toutes ces démarches prennent du temps. Renseignez-vous bien en amont (compagnie aérienne, agence de voyage, ambassade...)!

Avant un départ pour l'étranger, consultez votre pédiatre ou médecin le quel vous conseillera en matière de vaccination selon l'âge de bébé, et vous renseignera sur les risques relatifs à l'hygiène et à l'alimentation.

Encore une fois, attention à la chaleur, au soleil et aux piqûres de moustiques !

Soyez prévoyant en emmenant tout ce dont vous risquez d'avoir besoin, car il se peut que sur place certains produits soient introuvables.

Les précautions particulières

Attention au coup de chaleur : pas question de laisser longtemps un bébé dans un endroit très chaud, confiné, ni au soleil. Un bébé qui a trop chaud se déshydrate très rapidement. Donnez-lui très souvent à boire.

Sa trousse de secours

Antiseptique, pansement, paracétamol, thermomètre, insecticide, moustiquaire, pince à épiler pour ôter une écharde, etc. À adapter selon le lieu du séjour.

Un dernier conseil pratique : autant que possible, veillez à conserver le rythme de bébé : heure des repas, possibilité de dormir, fréquence des changes, etc.

