Sortir un enfant en extérieur

Sortir en extérieur un bébé ou un enfant est vivement conseillé. Mais toute sortie nécessite de prendre certaines précautions en fonction de l'endroit où l'on se rend, de la température et des conditions climatiques. Quelques conseils simples peuvent vous être utiles!

Publié le 30 juin 2020

Tant que l'enfant n'est pas encore vacciné ou en période d'épidémie (grippe, gastro-entérite et autres virus), il faut éviter la foule (par exemple, pas de centres commerciaux, grandes surfaces, foires, …).

En cas de chaleur, éviter les sorties entre 10h à 16h.

En cas de soleil, il faut éviter toute exposition des jeunes enfants et les protéger.

- Couvrir la peau à l'aide d'une tenue légère (au minimum tee-shirt et short)
- Privilégier l'installation à l'ombre
- Appliquer de la crème solaire indice 50
- Mettre un chapeau et des lunettes de soleil
- Proposer régulièrement de l'eau à boire (sans rien ajouter)
- Ne pas couvrir la poussette d'une couverture (la température monte plus vite)
- Utiliser un brumisateur d'eau si la température est élevée en respectant les précautions d'utilisation
- En cas de températures négatives:
- Éviter les longues sorties en extérieur
- Bien couvrir toutes les parties de son corps à l'aide d'une combinaison adaptée à son âge, une écharpe, un bonnet et des gants
- L'enfant doit pouvoir bouger ses membres et ses extrémités pour éviter les gelures
- Éviter le portage en écharpe ou en porte bébé car l'enfant ne peut pas bouger
- A l'intérieur de la poussette, ajouter une couverture

Éviter les sorties par temps de brouillard intense: cela peut provoquer des répercussions au niveau respiratoire.

En dehors de ces conditions à risques, il est vivement conseillé de sortir régulièrement votre enfant.

Prévoyez systématiquement un sac avec le nécessaire suivant:

- Des vêtements de rechange
- Des couches et le nécessaire pour le nettoyer
- De quoi le nourrir et l'abreuver si l'enfant n'est pas allaité
- Son doudou et sa tétine s'il en a
- De quoi l'occuper si besoin

LE DÉPARTEMENT meuse

DÉPARTEMENT DE LA MEUSE

Place Pierre François Gossin
55012 BAR LE DUC
Tél : 03 29 45 77 55