

# Voyager avec votre bébé

**Votre petite famille récemment agrandie va bientôt prendre la route pour les vacances. En voiture, en avion ou en bateau, quelques précautions s'imposent pour que le trajet avec votre bébé se passe bien.**

## Quelles démarches avant le départ ?

Si vous partez à l'étranger, pensez à commander un passeport à votre bébé ou à le faire inscrire sur le vôtre. Si vous êtes la maman et qu'il ne porte pas votre nom (mais celui de son papa, par exemple), munissez-vous du carnet de famille, afin de prouver votre lien de filiation.

Au moins un mois avant le départ, vérifiez que votre enfant est en ordre de vaccination, non seulement pour les vaccins d'usage (tétanos, rubéole, oreillons, etc.), mais aussi pour les vaccins obligatoires ou fortement recommandés dans certaines régions du monde. Notez que certains d'entre eux, comme le vaccin contre la fièvre jaune, sont contre-indiqués chez les enfants de moins d'un an.

## Bien assis en voiture

Pour des (longs) trajets en voiture, votre enfant doit être installé dans un siège adapté à son âge.

### Pour rappel :

- De 0 à 9 mois (jusqu'à 10 kg) : un siège coque type nacelle, à installer dos à la route.

- De 9 mois à 4 ans (jusqu'à 18 kg) : un siège type baquet inclinable, à installer face à la route dès 13 kg.
- De 3 à 10 ans (de 15 à 36 kg) : un siège intégral avec ceintures intégrées.
- A partir de 5 ans : un rehausseur sans harnais.

ou s'il a subi une intervention chirurgicale ou souffert récemment d'une maladie ORL, mieux vaut demander conseil à son pédiatre.

Pour éviter qu'il souffre d'oreilles bouchées au décollage ou à l'atterrissage, donnez-lui le biberon ou le sein ou quelque chose à sucer, pour qu'il déglutisse. Faites-le boire toutes les demi-heures durant le vol, car l'air d'une cabine pressurisée est déshydratant. Ceci est valable pour tout trajet dans un environnement climatisé : voiture, cabine de bateau, train, etc.

## Donnez à boire à votre bébé toutes les demi-heures



*Protégez-le du soleil en fixant des pare-soleil ou des tissus aux fenêtres du véhicule, évitez les courants d'air et arrêtez-vous régulièrement. Durant les pauses, ne laissez jamais votre bébé seul dans la voiture fermée, surtout en plein soleil ! Prévoyez aussi suffisamment d'eau et de repas pour bébé. On n'est jamais à l'abri d'un imprévu...*

## Un bébé dans l'avion ?

Il n'y a pas d'âge minimum pour prendre l'avion... à condition que votre bébé soit en bonne santé ! S'il est né prématurément

## En mer, gare au soleil !

Parce qu'ils sont réfléchis par la surface de l'eau, les rayons solaires sont redoutables en mer ! Si vous prenez le bateau avec votre bébé, protégez-le bien du soleil : ombrelle, vêtements couvrants, chapeau, lunettes de soleil (pour protéger ses fragiles petits yeux), crème solaire à haut indice de protection, etc. ☼



## Le mal des transports

À partir de 2 ans, de nombreux enfants souffrent de mal des transports : nausées, vomissements, étourdissements, transpiration excessive, maux de tête... Il y a mieux pour entamer les vacances ! Heureusement, certains produits en vente en pharmacie peuvent prévenir et soulager les symptômes. Dites à votre enfant de regarder devant lui, de scruter l'horizon. Il faut qu'il évite toute activité qui l'en détournerait : lire, regarder un film, jouer à un jeu vidéo, etc.

