

La température idéale de la chambre de bébé doit être située entre **18°C et 20°C**. Il faut habiller bébé en fonction de la température.

L'hiver est arrivé, le froid aussi...

Vérifier régulièrement la **nuque et le dos**, si la peau est très chaude ou en sueur, **enlevez une couche**. Ne pas se fier aux extrémités souvent plus froides.

Chaque enfant est différent, il se peut qu'il soit plus sensible au froid ou au contraire avoir tendance à transpirer facilement, **vous seul êtes expert de votre enfant**. Ici, je partage des idées générales, à vous de sélectionner ce qui convient à votre situation 😊

Comment habiller nos bébés l'hiver :

	Bébés (avant la marche)			Enfants qui marchent		
JOURNEE EN EXTERIEURE	1^{ère} couche :  Body manche longue	2^{ème} couche :  Pyjama ou combinaison avec ou sans pieds / pull et pantalon / robe et collant.	3^{ème} couche :  Combipilote Si en poussette : Chancelière ou couverture compte comme une 3 ^{ème} couche, pareil pour si en porte bébé : couverture de portage.	1^{ère} couche :  Body ou sous pull manche longue	2^{ème} couche :  Pull et pantalon/ combinaison sans pieds / robe et collant.	3^{ème} couche :  Manteau imperméable ou combinaison sans pieds polaire imperméable pour jouer sans salir ses vêtements (exemple de marques : IELM,...)
	Les extrémités:  Cagoule, moufles	Bottine souple si pieds découverts sinon juste chaussettes 		Les extrémités :  Bonnet, gants, tour de cou	 Chaussures / bottes de pluie	
LA NUIT (Se référer à la température dans la chambre)	22-23°C PYJAMA LÉGER GIGOTEUSE LÉGÈRE 	TOG 0.5 		- Soit continuer comme pour les bébés avec une gigoteuse classique à voir selon la température le TOG qui correspond et l'enfant accepte toujours la gigoteuse. - Soit une gigoteuse à pieds pour qu'il soit plus libre de ses mouvements. - Soit passer à une couverture (autour de 18 mois / 2 ans environ) .		
	20-21°C BODY MANCHES COURTES PYJAMA GIGOTEUSE QUATINÉE 	TOG 1 				
	18-19°C BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE QUATINÉE 	TOG 1 				
	16-17°C BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE QUATINÉE CHAUSSETTES 	TOG 2 				
	MOINS DE 16°C BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE QUATINÉE BONNET - CHAUSSETTES GANTS 	TOG 2 				

Comment protéger la peau de bébé du froid ?

A savoir : La peau d'un bébé est 5 fois plus fine que celle d'un adulte. D'où l'importance de choisir une crème adaptée à la peau de votre bébé.

Le visage de bébé est particulièrement exposé au froid et aux agressions du froid. Il faut donc lui apporter un soin particulier.

A privilégier :

- Optez pour des produits hypoallergéniques aux ingrédients les plus naturels possibles (si possible des produits bio avec une liste courte en ingrédients).
- Assurez-vous que votre enfant boive suffisamment d'eau pour garder sa peau hydratée naturellement.
- Bien hydrater la peau quotidiennement, après le bain par exemple car l'eau et le savon assèchent aussi la peau.

Exemple de crème: Rivadouce -COLD CREAM BÉBÉ BIO

A éviter (si possible) :

Évitez les produits de soins parfumés et contenant de l'alcool en contact direct de la peau car ce sont des produits qui peuvent être irritant, la peau étant très fine et fragile, à adapter selon votre enfant.

L'hiver apporte une augmentation d'eczéma et de démangeaisons cutanées.

Et si je souhaite partir à la montagne, comment protéger mon enfant du froid ?



Tout d'abord, le soleil de la montagne est tout aussi important qu'en plein été. Il faut donc prévoir une **crème solaire pour le visage et des lunettes de soleil**.

Puis équiper bébé, d'une combinaison de ski avec dessous des vêtements respirant et chaud, un bonnet, un tour de cou ainsi que des bottes de neige.

Et puis surtout, amusez-vous 😊

