

# Garder le bébé au chaud en hiver

## À la maison

- Habillez votre bébé comme vous vous habillez. Si vous êtes à l'aise en portant un pantalon et un chandail léger, votre bébé le sera aussi.
- Pendant le jour (de 7 h à 23 h), la température dans la maison devrait être au minimum de 21 °C.
- Pendant la nuit (de 11 h à 7 h), la température dans la maison ne devrait pas être inférieure à 18 °C.

Si vous louez votre logement, demandez à votre locateur de suivre les recommandations ci-dessus.

Si ce dernier ne veut pas s'y conformer, vous pouvez communiquer avec la Direction de la location à usage d'habitation en composant le 204 945-2476 ou le 1 800 782-8403 (appels sans frais).

## Dans le berceau ou le lit de bébé

- Placez le berceau ou le lit de bébé dans la chambre la plus chaude, éloigné des fenêtres, des courants d'air et des murs extérieurs, ainsi que des radiateurs, des chaufferettes, des foyers et des poêles à bois.
- Choisissez un drap-housse en flanelle pour le berceau de votre bébé.
- Habillez le bébé avec un pyjama monopiece à pieds. Pour ajouter une couche de vêtements, utilisez une barboteuse ou une camisole.
- Les nouveau-nés, les bébés nés prématurément et les bébés plus âgés peuvent avoir besoin d'un bonnet pour demeurer au chaud si la chambre est froide.
- Vous ne devriez pas utiliser des bouillottes ou des couvertures électriques.

## Si le bébé a toujours froid et que vous voulez utiliser une couverture dans son lit

Utilisez une couverture aux mesures exactes du matelas qui est assez grande pour être fermement bordée sans se relâcher, mais suffisamment petite pour ne pas rendre le matelas inégal lorsqu'elle est bordée.

- Couchez le bébé sur le dos avec les pieds près de la partie inférieure du lit.
- Placer la couverture de telle manière qu'elle ne dépasse pas les aisselles du bébé.
- Replier les bords de la couverture sur les côtés et au bas du lit.



## Habillez votre bébé en fonction de la température

- En hiver, gardez votre bébé au chaud en l'habillant avec des couches de vêtements qui sont faciles à ajouter ou à enlever.
- Des mitaines, des bas et des bottes aident à garder le bébé au chaud.
- Étant donné que les bébés perdent beaucoup de chaleur par la tête, il est important qu'ils portent un bonnet chaud.
- Si vous êtes à l'extérieur avec une poussette ou un traîneau, rappelez-vous que même si l'exercice peut vous réchauffer, le bébé est assis et il ressent le froid beaucoup plus que vous.
- Quand vous rentrez à l'intérieur, prévenez l'excès de chaleur en enlevant l'habit de neige du bébé ou en ouvrant au moins la fermeture éclair de l'habit et en enlevant le capuchon ou le bonnet du bébé.

Si la peau du bébé devient blanche, c'est un signe de gelure. Rentrez le bébé à l'intérieur le plus tôt possible. Pour savoir quoi faire ensuite, communiquez avec Health Links – Info Santé en composant en tout temps le 204 788-8200 ou le 1 888 315-9257 (appels sans frais).



## Comment savoir si votre bébé a froid

- Les bras, les cuisses ou les oreilles sont froids au toucher. Des mains et des pieds froids ne signifient pas nécessairement que le bébé a froid.
- Le bébé est agité et vous ne savez pas trop pourquoi.
- La peau du bébé devient blanche ou couverte de taches.

Pour réchauffer le bébé, tenez-le tout contre vous. Le contact peau à peau est le meilleur. Vous devrez peut-être hausser la température de la chambre ou habiller le bébé avec plusieurs couches de vêtements.

## Quelques mots sur les sièges d'auto

Votre bébé doit être habillé chaudement pour l'hiver. Il est important que l'habit de neige ou les autres vêtements du bébé ne gênent pas l'ajustement du siège d'auto. Lorsque vous achetez un habit de neige, choisissez-en un qui n'est pas bouffant ou fabriqué avec un tissu au toucher glissant.

- Lorsque le bébé est dans le siège d'auto, vous ne devez pouvoir insérer seulement deux doigts entre la courroie et la clavicule du bébé. La pince de poitrine doit être placée au niveau des aisselles du bébé.
- Si vous utilisez une couverture, assurez-vous qu'elle ne dépasse pas les aisselles du bébé. Ne placez jamais la couverture derrière ou sous le bébé.
- N'utilisez des housses de siège d'auto pour bébés que brièvement lorsque vous sortez à l'extérieur avec le bébé. Enlevez la housse dès que vous êtes à l'intérieur ou dans votre véhicule.