

Humidifier sa chambre, même l'été

Bien sûr, tout dépend de la région où l'on habite. Mais l'été, lorsqu'il fait très chaud dehors et que la température ne se rafraîchit pas durant la nuit, l'air de la chambre du bébé peut devenir très (trop) sec, autant que l'hiver lorsque les radiateurs sont ouverts au maximum ! Mêmes causes, mêmes effets, cette sécheresse irrite les muqueuses des voies respiratoires, ce qui peut encourager toux, rhinites, petits problèmes ORL, et même bronchites. D'autant plus que le bébé est jeune et passe beaucoup d'heures à dormir dans sa chambre. Pour son confort, le taux d'hygrométrie optimal est de 50 à 60 % d'humidité. Vérifiez le niveau de sa chambre avec un hygromètre (petit appareil vendu dans les magasins de bricolage...). S'il est trop bas, plusieurs solutions se présentent :

- ▶ Etendre le linge dans sa chambre, c'est efficace, car l'évaporation se fait sur une surface assez importante, très régulièrement. Le problème : c'est peu esthétique, encombrant et... inopérant les jours sans lessive !
 - ▶ Placer un humidificateur électrique qui diffuse des petites gouttelettes ou de la vapeur d'eau froide dans la pièce. Il existe de nombreux modèles, à tous les prix : une quarantaine d'euros pour les plus simples. Les plus sophistiqués, électroniques, programmables, pouvant dépasser 150 €.
 - ▶ Plus déco, les fontaines d'eau japonaises créent une ambiance zen. A condition de changer l'eau très régulièrement.
- En revanche, rien ne sert de placer une coupelle d'eau. La surface d'évaporation n'est pas suffisante pour que ce soit utile.

Un bébé à l'orientale

Est-ce l'ambiance particulière de l'été, la chaleur, le soleil, l'envie d'ailleurs... ? Ce mois-ci la puériculture se pare des couleurs flamboyantes de l'Orient. Moyen-Orient d'abord, avec ces djellabas en 6 mois de Jean-Michel Broc, ces petites babouches trop craquantes de Kaloo, ces sarouels de Wowo. Puis on file en Inde, qui a inspiré à Babymoov un thermobag pour biberon aux pampilles dorées. Fin du voyage en Extrême-Orient, avec une poussette Maclaren habillée par le créateur de la marque de luxe chinoise Shanghai Tang (www.maclarenbaby.com), ou encore la nouvelle collection de petits pyjamas de La Fiancée du Mékong (www.lafianceedumekong.fr).



Solaires : le produit top

Pour protéger les parties de son corps qui ne sont pas à l'abri sous son maillot (voir page suivante), une bonne crème solaire s'impose. On le sait, et l'on n'a plus d'excuses de ne pas en appliquer généreusement. Cette année, on a le choix, car même les marques bio commencent à s'intéresser au sujet. En tête, la nouvelle marque suisse Alpaderm avec un produit bien malin : sa crème spéciale peaux sensibles convient aussi bien au bébé qu'à sa maman. En plus, on gagne de la place dans le sac pour la balade ! Pour en savoir plus : www.alpaderm.com.

Un bébé rampe jusqu'à 28 km au cours de ses deux premières années.

(Source Pampers)

L'avion avec un nouveau-né

Un bébé né à terme, en bonne santé, peut prendre l'avion dès sa naissance. Cela peut même être préférable à un très long trajet sur la route. En revanche, s'il est né prématuré avec des petits problèmes respiratoires, mieux vaut demander l'avis du médecin avant d'entreprendre ce voyage. De même, ce n'est pas conseillé lorsque le tout-petit souffre d'otites à répétition. Enfin, pour certaines destinations, il faut attendre que l'enfant soit vacciné (après 1 mois). Sinon, quelques précautions s'imposent.

- ▶ Signaler la présence du nouveau-né lors de la prise du billet. On vous attribue alors une place plus confortable et pratique pour vous deux, avec un hamac ou un berceau.
- ▶ Le jour J, l'habiller avec plusieurs épaisseurs de vêtements, faciles à mettre et à ôter pour s'adapter très vite aux variations de température entre l'extérieur, l'aéroport et l'avion, où l'air est souvent très frais. Du coup, il faut avoir un lainage sous la main et un bonnet (même léger).
- ▶ Prévoir un petit biberon ou l'allaiter pendant toute la phase de décollage et d'atterrissage pour qu'il n'ait pas mal aux oreilles à cause des variations de pression.
- ▶ Les premiers mois, il dort la plupart du temps. Ensuite, vers 4-5 mois, prévoir jeux et jouets si le voyage dure plusieurs heures.
- ▶ Côté sécurité, les mesures très strictes en vigueur ne concernent pas les bébés. Vous pouvez donc prendre en cabine son lait, de l'eau, ses petits pots et ses médicaments (avec l'ordonnance).