

# Quand BÉBÉ VOYAGE

Guide pratique sur les précautions à prendre



**Vous partez bientôt  
pour un long voyage  
avec votre jeune enfant.  
Quelques précautions  
sont à prendre avant,  
pendant le déplacement  
et durant votre séjour.**

## **Les préparatifs avant le départ**

2 à 3 mois avant le départ, consultez votre médecin pour vérifier les **vaccinations** de bébé.

Les vaccinations nécessaires en France :  
Pentacoq, ROR, BCG, Hépatite B

Les vaccinations spécifiques : Fièvre jaune,  
vaccin antiméningococcique A + C,  
Hépatite A, rage...

### **Les centres de vaccinations contre la fièvre jaune**

n Hôpital Villeneuve-Saint-Georges  
40, allée de la source  
01 43 86 20 00 ou 01 43 86 22 01

n Hôpital Trousseau,  
26, av. du Docteur Arnold  
Netter 75012 Paris - 01 44 73 62 20

n Hôpital Pitié Salpêtrière  
47, bd de l'Hôpital  
75013 Paris - 01 42 16 01 03

n Institut Pasteur  
211, rue de Vaugirard  
75015 Paris - 01 45 68 81 99

*Selon la destination, une prescription  
contre le paludisme, en prévention de  
déshydratation, diarrhée, peut  
s'avérer nécessaire.*

## Au cours du voyage

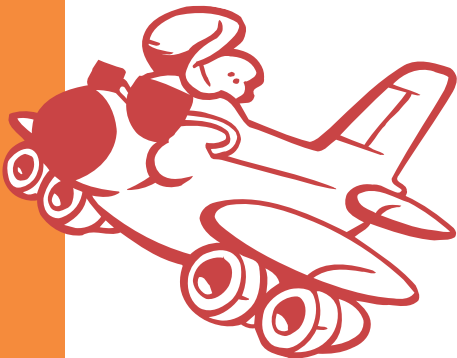
### En voiture

- n Ne laissez jamais votre enfant (même endormi) seul dans une voiture.
- n Faites une pause toutes les deux heures dans un endroit ombragé.
- n Protégez votre enfant du soleil en posant un linge aux vitres de la voiture.
- n Proposez lui souvent de l'eau, bébé se déshydrate très vite.
- n Emportez des petits pots, briques de lait, bouteille d'eau en quantité suffisante pour le voyage.



### En avion

- n Durant le décollage et l'atterrissage, faites téter bébé ou faite lui boire de l'eau.
- n Au cours du vol, proposez lui régulièrement de l'eau, n'oubliez pas les biberons de lait prêts à l'emploi et les petits pots si le voyage doit durer plusieurs heures, ayez les changes et les jouets à porter de main.



## Pendant le séjour

### L'hygiène quotidienne

- n Lavez-vous les mains très souvent (et systématiquement avant la manipulation des aliments, des repas et des biberons, après le change de bébé et le passage aux WC).
- n Lavez-vous régulièrement avec le savon habituel ou en cas de plaie cutanée avec un savon antiseptique.
- n Ne pas se baigner dans les mares, ne pas marcher pieds nus.

### La protection solaire



- n Ne jamais exposer un enfant au soleil, lui mettre un chapeau, une casquette avec visière pour les plus petits.
- n Lui faire porter des lunettes de soleil.
- n Lui mettre un tee-shirt en coton, y compris pour la baignade.
- n Appliquer une 1/2 heure avant l'exposition au soleil, un écran solaire total, à renouveler + + + après le bain.
- n Attention à la réverbération du soleil sur l'eau, le sable, les murs blancs ou le parasol.



## La protection contre les piqûres de moustiques



- n Le soir et la nuit, portez des vêtements légers, longs, amples, en coton, y compris votre enfant.
- n Faites dormir votre enfant sous une moustiquaire non trouée, imprégnée de répulsif, bordant largement le lit.

## L'alimentation

- n Ne modifiez pas l'alimentation de votre bébé.
- n Pour les autres enfants de la famille, préférez les fruits crus pelés (bananes, pêches), évitez crudités, glaçons, glaces, produits congelés, charcuterie, laitages crus, fruits de mer crus...
- n Ne consommez que de l'eau ou des boissons en bouteille capsulée.



# La déshydratation

**Si votre enfant a la diarrhée, faites attention à la déshydratation.**

**Le risque est plus important si l'enfant est petit et/ou s'il vomit.**

## **Il faut le réhydrater**

- La réhydratation doit débuter d'emblée et être poursuivie pendant au moins 24 heures.
- Les produits conseillés : ADIARIL, ALHYDRATE, GES 45, HYDRIGOZ, LYTREN.
- Tous ces produits comportent de l'eau, du sucre et du sel, indispensables pour compenser les pertes (diarrhée et vomissements).
- Reconstitution : 1 sachet pour 200 ml d'eau dans un biberon.

Proposez à votre enfant à boire par petite quantité (20 à 30 ml à la fois) dans un autre biberon et très souvent (toutes les 10 mn)  
Au bout de 2 à 3 heures, vous pouvez augmenter les quantités et espacer les prises.

## **Réalimentation précoce**

Vous devez reprendre l'alimentation rapidement, sans forcer, quelque soit l'aspect des selles.

- **Si votre enfant a moins de 6 mois**  
Les produits conseillés : AL 110, DIARGAL, O-LAC, MODILAC, DIARIGOZ, HN, HNRL qui sont des laits faibles en lactose.  
Pendant 3 à 4 jours avant de reprendre son biberon de lait habituel.

Si vous allaitez votre enfant, continuez même pendant la déshydratation.

- **Si votre enfant a plus de 6 mois**  
Reprenez son lait et son alimentation habituels (la suppression du lait n'est pas indispensable).
- Évitez les fruits et les légumes laxatifs (épinards, pruneaux...). **Favorisez riz, carottes, bananes, yaourts naturels.**

Aucun médicament n'est indispensable sauf en cas de fièvre. Si la diarrhée persiste malgré ce traitement ou reprend après la réintroduction du lait habituel, consultez votre médecin.



## Une solution\* très simple pour réhydrater votre enfant

Pour un litre d'eau minérale :

- n une cuillère à café rase de sel fin,
- n huit cuillères à café de sucre,
- n le jus d'un demi citron.

Agitez ce mélange que vous conserverez au frais et consommerez dans la journée.

\*Préconisé par l'OMS

## Conseil général de l'Essonne

Direction de la Protection  
maternelle et infantile  
Boulevard de France  
Tour Malte  
91012 Évry cedex

**Tél. : 01 60 91 91 91**



CERTIFIÉE ISO 9001/2008

Conception et impression : imprimerie départementale - Décembre 2011