

## De saines habitudes

### Prudence au soleil



#### LE SAVIEZ-VOUS?

La peau sensible de votre bébé peut subir les effets néfastes du soleil, même si le ciel est nuageux.

On ne devrait pas utiliser d'écrans solaires sur la peau des bébés de moins de 6 mois. Il est quand même possible de protéger votre bébé contre la chaleur et les rayons du soleil. Pour ce faire :

- restez à l'ombre, surtout la première année de votre bébé
- ne laissez jamais votre bébé seul dans une voiture
- allaitez au sein ou allaitez à la poitrine plus souvent ou proposez-lui à boire toutes les heures
- mettez-lui un chapeau à large bord, sans cordon, qui couvre aussi la nuque
- mettez-lui des vêtements amples et légers, et des lunettes de soleil
- à 6 mois, utilisez un écran solaire résistant à l'eau avec un FPS de 30 ou plus sur la peau non protégée par les vêtements



### Temps à plat ventre supervisé

Placer votre bébé sur le ventre pendant un peu de temps chaque jour – en le surveillant, bien sûr – permettra d'éviter que son crâne devienne plat par endroits, l'aidera à apprendre à ramper et à se retourner et renforcera les muscles de son cou, de son dos et de ses bras. Le contact peau à peau et le « portage » permettent également à votre bébé de profiter des bienfaits du temps passé sur le ventre.



#### C'EST BON POUR LE... CERVEAU!

Pendant qu'il est à plat ventre, offrez à votre bébé la chance de voir des choses qui le stimuleront. Parlez-lui et chantez une chanson. Ou encore, faites de cette période un moment où les autres membres de la famille pourront passer du temps avec lui.



#### ATTENTION, DANGER!

Ne laissez pas bébé tout seul quand il est à plat ventre et ne le placez dans cette position que lorsqu'il est bien éveillé.



#### COMMENT FAIRE

#### Apprendre à votre bébé à aimer être sur le ventre

1. Commencez à placer votre bébé sur le ventre quand il est nouveau-né.
2. Restez sur le plancher avec lui.
3. Allongez votre bébé sur le ventre, sur vos genoux, sur votre poitrine, le plancher ou toute autre surface ferme et sécuritaire.
4. Soutenez-le en plaçant une serviette enroulée sous sa poitrine et une main sous son menton.
5. Caressez-le ou massez-le.
6. Commencez par le laisser sur le ventre pendant de courtes périodes et passez à 2 ou 3 séances par jour, pour un total de 30 minutes par jour.