

VOTRE TOUT-PETIT EN MONTAGNE

VOICI QUELQUES INFORMATIONS POUR RÉPONDRE À VOS
QUESTIONS OU DISSIPER QUELQUES INQUIÉTUDES.



L'altitude

Il est souhaitable de monter lentement vers la station : entre 1000 et 1200m d'altitude, il peut y avoir des **risques d'otites** lors de variations brusque d'altitude.

Il est donc recommandé de rouler lentement, de faire des haltes, de le faire déglutir en lui proposant de boire ou de garder sa sucette dans la bouche, pour dégager ses tympans.



La haute altitude est à éviter pour le jeune enfant. La plus raisonnable est de rester à 1650m pour un enfant de moins de 1 an, à 1800m pour un enfant de 18 mois et surtout **ne pas aller au-delà de 2500 mètres**.



Sensible à l'altitude il va endurer plus qu'un adulte les petits signes révélateurs d'un début de **mal des montagnes** : Irritabilité, troubles de l'appétit, insomnie, désintérêt du jeu.



Hydratation

En raison de la **sécheresse de l'air** et des besoins en eau du bébé : veillez à le faire **boire régulièrement**. Vous pouvez aussi mettre un bol d'eau ou un linge mouillé près des sources de chaleur pour humidifier l'air de sa chambre.



Protection des yeux et de la peau

PROFITEZ DU SOLEIL
EN TOUTE SÉCURITÉ

La peau et les yeux du bébé sont plus sensibles et plus exposés. **Les UV ne chauffent pas**. Il faut s'en méfier surtout en montagne lorsqu'il y a du vent, des nuages, de la réverbération. Une protection solaire (indice de protection 50) et des lunettes de soleil sont recommandées.

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à demander
conseil à votre médecin.