Comment habiller ton bébé selon la température

Doux rappel :

chaque bébé est unique. Il faut toujours adapter ses conseils en fonction de chaque petit être humain.

Entre 12°C et 16°C

- Pyjama de polar ou velours
- Gigoteuse chaude
- Body à manches longues
- Chaussettes
- Bonnet



Entre 16°C et 18°C

- Body de coton
- Pyjama en coton épais
- Gigoteuse de coton épais
- Chaussettes
- Bonnet

Entre 18°C et 21°C

- Body de coton
- Pyjama de coton léger
- Gigoteuse de coton léger
- Chaussettes

Plus de 21°C



- Body de coton
- Pyjama de coton

Quelques recommandations supplémentaires :

- **Selon les recommandations de Santé Canada,** il ne devrait y avoir aucune couverture dans le lit d'un enfant de moins de 2 ans.
- **Surveille la température de la chambre** à l'aide d'un thermomètre. Il est recommandé de maintenir une température ambiante entre 18 et 20°C pour la sécurité de ton bébé.
- **Évite les couvertures trop épaisses** qui peuvent causer un risque d'étouffement ou de surchauffe.
- **Toujours privilégier des vêtements adaptés à la saison** et éviter d'empiler trop de couches.
- **Ne jamais couvrir la tête de bébé avec une couverture la nuit** : cela peut entraîner un risque de suffocation.
- **Préférer des matières naturelles** plutôt que synthétiques qui régulent mieux la température.

Comment vérifier si ton bébé a trop chaud ou trop froid ?

Toucher sa nuque ou son dos pour vérifier s'il est trop chaud ou trop froid. Si tu constates qu'il transpire, il peut faire trop chaud, et s'il a les mains ou les pieds froids, il peut avoir besoin de plus de vêtements.

Tous droits réservés, Bedaine Urbaine 2024