

Fortes chaleurs

En période de fortes chaleurs, les recommandations sont globalement les mêmes pour tous les enfants, mais certaines précautions spécifiques s'appliquent aux enfants cardiaques



Hydratation : les règles d'or

Gestes quotidiens :

- Proposer régulièrement de petites quantités d'eau pour tout enfant >6mois.
- Pour les nourrissons < 6 mois: augmenter les apports de lait si nécessaire.
- Toujours avoir une bouteille d'eau lors des balades.

Vigilance renforcée si :

Traitement avec **diurétique** ou **hypotenseur**.

Risque plus accru de déshydratation : Soyez attentif à la bonne hydratation de votre enfant.

À quoi être attentif ?

- Somnolence
- Irritabilité
- Diminution des urines

Contactez votre cardiopédiatre en cas de doute.

Les bons gestes soleil

Horaires :

- Éviter l'exposition entre 12h et 16h
- Pas de soleil direct pour les bébés de moins de 2 ans

Protection:

- Porter une casquette, des lunettes de soleil
- Appliquer une crème solaire SPF 50 adaptée à l'âge et en réappliquer régulièrement
- Protéger la cicatrice (pansement ou vêtement)

Précautions importantes:

Certains médicaments cardiaques sont photosensibilisants :

l'Amiodarone et **l'Hydrochlorothiazide**.

Si votre enfant prend l'un de ces médicaments, renforcez la protection solaire par des vêtements photoprotecteurs.

Montrez l'exemple !

Vos enfants apprendront ainsi les bons gestes dès le plus jeune âge.