

Déplacement avec un nourrisson

Module Bis

Le déplacement en cas d'évacuation avec des enfants

Ce thème à lui tout seul demande son propre module

Il n'est pas évident d'évacuer avec un nourrisson ou un tout petit. Il faut prendre en compte le poids supplémentaire de l'enfant et du sac à dos combiné à un porte bébé qui est lui aussi plus lourd qu'un sac à dos normal. Plus tous les besoins particuliers pour un bébé.

Dans ce module nous considérons les enfants de 0 à 5 ans comme (bébés)

Les besoins ne sont naturellement pas les mêmes en fonction de l'âge de votre enfant.

Comment transporter un nourrisson en randonnée ?

Un porte bébé en sac à dos

Idéal pour les nourrissons et tout-petits de (âge 0-5) le sac à dos combiné à un porte bébé.

Cela vous permettra de transporter à la fois votre enfant et votre matériel de survie. La place étant restreinte il vous faudra prioriser le choix du matériel à emporter. Il est idéal d'utiliser l'un de ces sacs à dos porte bébé comme option pour votre sac d'évacuation. Si vous avez un enfant en bas âge ou un nourrisson.

Avoir ce type de sac vous permettra de tout transporter confortablement et vous permettra de progresser plus rapidement.

Astuce : Idéalement rajouter un petit sac à dos ventrale pour gagner en place.



Voici maintenant une liste non limitée de ce que vous devriez emporter avec vous.

Vous n'aurez pas accès à un médecin et à un pharmacien lors de votre évacuation. C'est pourquoi évacuer avec un nourrisson demande une préparation particulière et il faut mieux être prêt avec le matériel nécessaire.

La santé

Surveillance quotidienne du poids, de la température et de la coloration de la peau à la recherche de l'apparition éventuelle d'un ictère (jaunisse).

Penser à hydrater régulièrement votre enfant et mettez lui un couvre-chef même s'il n'y a pas de soleil.

Enfin réaliser une trousse de secours uniquement dédiée à Bébé.

L'hygiène

Je commence par l'hygiène car c'est un élément essentiel pour un nourrisson.

Pour nettoyer la peau de votre enfant rien de mieux qu'un pain de **savon** naturel doux comme le **savon** d'Alep ou le **savon** au lait d'ânesse. Vous pouvez aussi utiliser du **savon** de Marseille, cependant, son Ph n'est pas neutre, il se trouve un peu plus acide.

Astuce : privilégier le savon d'Alep avec 40%/60% d'huile de laurier/huile d'olive, valeur PH 8, le savon d'Alep sera utilisé pour toute la famille et de multiple façon. (pour un couple et 2 enfants prendre au moins 4 savon de 200 gr avec vous, minimum)



Un bain tous les 2 ou 3 jours suffit. Toutefois, vous pouvez laver votre nourrisson à l'aide d'une débarbouillette ou d'un gant de toilette chaque jour. Nettoyez-lui le visage, les oreilles, le cou, puis le dessous des bras et les mains. Terminez en lavant les organes génitaux et les fesses.

Nettoyé scrupuleusement les plis de peau d'un nourrisson, si des rougeurs apparaissent dû souvent à la transpiration, mais C'est aussi là que l'eau savonneuse du bain ou les petits rejets de lait créent une macération qui irrite la peau. Ecartez le pli en douceur et passez un coton sec.

Lavez régulièrement les parties atteintes avec un savon doux sans parfum (le savon d'Alep sera très bien) afin de prévenir les infections. Allez-y délicatement pour éviter d'irriter davantage la peau. Puis, séchez bien votre bébé, en lui tapotant doucement la peau avec une serviette douce plutôt qu'en la frottant.

Soigner irritation du cou de bébé

Le bon geste : - Nettoyer la zone avec eau et savon, ou bien un produit du type eau nettoyante sans rinçage, gel nettoyant, liniment ou lait de toilette, - Sécher soigneusement et appliquer une crème hydratante.

Les baignoires pliables ne prennent pas beaucoup de place et sont légères de plus elles peuvent avoir multiple utilisation (je préconise pour faciliter le bain de votre enfant)



Les couches

Ça pareil idiot mais tous les parents ou les personnes qui ont été parents vous le diront, un bébé, ça prend des couches... et pas qu'un peu! Il est hors de question de négliger ce point-là de l'hygiène de votre enfant et c'est tout aussi important sinon plus que tout autres équipement de survie que vous auriez à prendre avec vous. Les couches réutilisables sont probablement la meilleure option. Outre le fait qu'ils servent aux besoins de bébé, ils peuvent également être polyvalents et servir à bien d'autres tâches au-delà de leur objectif principal.

Seringue / pipette

Que ce soit pour aspirer le mucus, les reflux ou donner un médicament à votre enfant, il va être très important d'avoir quelques seringues de médecine qui sont légères et occupent très peu de place. Si votre bébé peut avoir besoin d'ingérer un médicament, assurez-vous d'en avoir sous la main.

Ration pour bébé

S'il est plus simple pour un adulte de se nourrir soit en pêchant, chassant ou en mangeant une ration alimentaire, il va en être tout autrement pour votre petit. Même si la maman allaite, il est sage de prévoir des sachets de céréales/lait en poudre. Cela permettra à une autre personne de nourrir l'enfant si la mère est séparée ou momentanément incapable de le faire.

Suce et doudou

Si votre enfant prend une suce et/ou un doudou, assurez-vous qu'ils soient bien marqués sur la liste de vos articles d'évacuation. Une suce ou un doudou peut aider votre enfant à dormir et vous donnera une option supplémentaire s'il est préférable pour vous de garder le silence à un moment donné de l'évacuation.

Biberon stériles

Des biberons stériles et emballés soigneusement vous évitera de faire bouillir une bouteille avant d'alimenter votre enfant en déplacement. Assurez-vous de suivre les dates d'expiration sur les articles stériles dans le cadre de vos examens réguliers.

Sinon bien entendu en situation dégradé vous pouvez faire bouillir votre biberon (les biberons en verre sont donc à privilégier).

Il existe aussi des Agents de stérilisation, Ceci est généralement vendu sous forme de poudre concentrée ou liquide qui est dilué avec de l'eau. Si vous devez utiliser une bouteille plusieurs fois, vous devrez éventuellement les stériliser. Quelques gouttes d'agent stérilisant mélangées avec de l'eau dans un Nalgène (gourde) ou une autre bouteille d'eau peuvent être utilisées pour stériliser des bouteilles ou d'autres petits objets.

Vêtements supplémentaires

En règle générale, on prendra 2 ensembles de vêtements supplémentaires pour chaque enfant. Cela permettra de mieux réguler leur température en utilisant le principe des couches superposées mais aussi vous permettre de changer bébé comme il se doit.

Astuce : Prendre un savon de Marseille pour effectuer le lavage à main des vêtements et des couches réutilisables en coton.

Veste imperméable

C'est un équipement essentiel pour vos enfants et tout-petits. Les garder au chaud et au sec contribuera grandement à réduire les risques d'hypothermie mais aussi à garder leur moral au plus haut. Il n'y a rien de plus mauvais que d'être mouillé et de perdre tous ses moyens. Il est important de garder son sac d'évacuation au sec, son équipement et ses vêtements au sec le plus possible. Assurez-vous également de mettre à jour votre sac chaque année car les enfants grandissent vite.

Conclusion

Vous l'aurez compris l'ensemble des affaires pour votre enfant prendra quasiment toute la place dans le sac à dos et représentera un certain poids. Dans ce cas il est préférable d'évacuer en groupe ou votre conjoint(e) qui portera le reste des affaires.

Bien avoir en tête que dans une situation normale sans enfant, on va déjà prioriser le matériel à prendre pour avoir le moins de poids possible pour faciliter les déplacements.

Avec un nourrisson ou un enfant en bas âges il y aura une personne qui ne transportera l'ensemble des affaires de Bébé et donc pas les siennes.