

## **CHOIX DE TRAÎNEAUX POUR LE CARDIO POSTNATAL**

### **1. Traîneaux de bois**

Les traîneaux de bois sont très solides et stables. Ils sont cependant un peu plus lourds que ceux en plastique. On les utilise surtout pour les p'tits bébés qui ne se tiennent pas assis. Les bébés sont donc couchés dans le traîneau et pour les protéger de la neige qui tombe, une simple couverture mince peut être mise par-dessus le traîneau (la couverture ne touche pas au visage de l'enfant mais est appuyée sur les rebords du traîneau).

### **2. Traîneaux de plastique**

Pour les bébés qui se tiennent assis, il y a différentes sortes de traîneaux de plastique. Ils ont un dossier moulé et vous devez pouvoir attacher l'enfant. Un traîneau très abordable qui est recouvert d'une housse de plastique (pour protéger du vent et de la neige) est le Pélican. On le trouve chez Sears (catalogue), Loblaws, Toys R us, Canadian Tire... Le prix varie entre 25-30\$. S'ASSURER que la tête de votre enfant est très bien soutenue afin que le cou ne soit pas secoué par les mouvements du traîneau. Par prudence, une couverture roulée et/ou un petit oreiller peuvent être ajoutés derrière son cou.

Pour les petits bébés qui ne se tiennent pas assis, il existe aussi des traîneaux moulés en plastique dans lequel vous pouvez mettre votre bébé dans son siège d'auto. Il faut magasiner le traîneau avec le siège afin de s'assurer que ce dernier s'emboîte TRÈS BIEN dans le traîneau pour ne pas bouger (installer une courroie élastique avec crochets pour plus de sécurité).

## **INSTALLATION**

1. Vous avez besoin d'une longue corde (au moins 2 mètre en U), assez longue pour que le traîneau ne se soulève pas quand vous faites vos mouvements.
  - . Vous tenez la corde avec vos 2 mains derrière votre dos OU

- . Vous attachez la corde à une ceinture de taille (par exemple votre porte-bouteille d'eau) à l'aide de 2 mousquetons OU
  - . Vous passez la corde sous vos aisselles et derrière votre nuque.
- Pour plus de confort, vous pouvez mettre un cylindre de styromousse autour de la corde. On en retrouve dans la section plomberie des centres de rénovation.

## 2. Pour le confort de bébé, mettre

- . Une couverture de laine dans le fond du traîneau (et sur bébé) ou
- . Un vieux manteau de fourrure ou
- . Une peau de mouton (il y en a pas cher chez IKÉA) ou
- . Vous mettez bébé dans un sac de couchage pour enfant et il reste bien au chaud!

J'espère que ces informations vous seront utiles et feront en sorte que vous prendrez plaisir à bouger avec bébé cet hiver!

Natalie