



article 3
artikel 3

Het recht om buiten een dutje te doen

Le droit à la sieste dehors

**LES BÉBÉS ONT LE DROIT DE DORMIR DANS
LES ESPACES PUBLICS EN TOUTE SECURITE!**

Dans les pays nordiques, du Groenland jusqu'en Russie, les bébés sont amenés dans leur landau ou poussette sur le balcon et dans les jardins pour faire la sieste. Jusqu'au début du XXe siècle, l'objectif était de sortir les enfants des intérieurs souvent sombres et mal aérés. Cette tradition s'est poursuivie car il est reconnu que dormir en extérieur améliore la qualité du sommeil diurne et nocturne des bébés. Cela contribue à stabiliser le cycle du sommeil, tout en favorisant le développement du système immunitaire. L'exposition au soleil aide à produire de la vitamine D et le froid active la circulation sanguine. Faire la sieste dehors est un formidable moyen d'apprendre aux tout-petits à s'adapter à différents types d'environnement et à différentes ambiances. Contrairement aux idées reçues, les bébés n'ont pas besoin du silence absolu pour dormir, au contraire : ils sont habitués depuis leur vie in utero aux sons et aux bruits autour d'eux.

Faire dormir les bébés à l'extérieur est également un avantage pour les parents qui ne sont pas bloqués à la maison et peuvent articuler le cycle de sommeil de leur enfant avec leurs activités.

A partir de 14 jours et lorsque les bébés pèsent plus de 4kg, ils peuvent faire leur sieste dehors. Les bébés peuvent dormir dehors en toute saison : l'hiver jusqu'à -5 degrés, même s'il pleut, et l'été à condition qu'ils soient placés à l'ombre. Il suffit de bien les équiper : en les emmitouflant à la saison froide et en les protégeant du soleil, de la pluie ou des insectes.

La ville peut offrir les conditions pour que les bébés puissent faire leur sieste en plein air. Il faut ménager dans les parcs et jardins, les places publiques, les terrasses de cafés ou les commerces, des lieux ombragés et aérés à l'écart des activités et de la circulation routière mais facile à surveiller d'un coup d'œil, où il est possible d'installer les landaus et les poussettes le temps d'une sieste, bercé par les sons de la rue et les lumières de la ville.

Donnons aux tout-petits des espaces apaisés en ville, où faire la sieste au calme mais au milieu de la vie urbaine!

**BABY'S HEBBEN HET RECHT OM VEILIG IN DE
OPENBARE RUIMTE TE SLAPEN!**

In de noordelijke landen, gaande van Groenland tot Rusland, worden baby's in hun kinderwagen of buggy in de tuin of op het balkon gezet om een dutje te doen. Tot het begin van de 20ste eeuw was dat bedoeld om de kinderen uit hun vaak donkere en slecht geventileerde huizen te krijgen. De traditie is blijven bestaan omdat men nu weet dat buiten slapen de kwaliteit van de slaap van baby's overdag en 's nachts verbetert. Het helpt om de slaapcyclus te stabiliseren en bevordert de ontwikkeling van het immuunsysteem. Blootstelling aan de zon helpt bij de aanmaak van vitamine D, en koude activeert de bloedsomloop.

Buiten een dutje doen, is een fantastische manier om de kleintjes te leren zich aan te passen aan verschillende omgevingen en sferen. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, hebben baby's geen absolute stilte nodig om te kunnen slapen. Integendeel, ze zijn al vanaf de baarmoeder gewend aan geluiden om hen heen.

Baby's buiten laten slapen is ook een voordeel voor ouders, die niet thuis hoeven te blijven en de slaapcyclus van hun kind kunnen afstemmen op hun activiteiten.

Vanaf 14 dagen en wanneer baby's meer dan 4 kg wegen, mogen ze buiten een dutje doen. Ze mogen in elk seizoen buiten slapen: in de winter tot -5 graden, zelfs als het regent, en in de zomer op voorwaarde dat ze in de schaduw liggen. Het volstaat dat ze goed

worden uitgerust: door ze in de winter goed in te duffelen en ze te beschermen tegen de zon, regen en insecten.

De stad kan de juiste omstandigheden bieden om baby's buiten een dutje te laten doen. In de parken en tuinen, op de openbare pleinen, op de cafeterrasen en in de winkels moeten schaduwrijke, luchtige plekken worden ingericht, weg van de drukte en het verkeer maar wel goed overzichtelijk, waar kinderwagens en buggy's kunnen worden neergezet voor een dutje, gewiegd door de geluiden van de straat en de lichten van de stad.

Laten we onze kleintjes stille plekjes in de stad geven, waar ze in alle rust maar midden in het stadsleven kunnen dutten!