

À quoi ressemble un environnement de sommeil sécurisé ?

L'image ci-dessous montre un environnement de sommeil sécurisé pour votre enfant.

Le lit de bébé se trouve dans la chambre parentale près du lit des parents.

Utilisez un lit de bébé homologué* avec un matelas ferme et mis à plat, adapté aux dimensions du lit, couvert d'un drap housse de taille adapté, sans autres articles de literie (support mou, couverture ou coussins).

Le bébé ne devrait pas dormir ailleurs que dans son propre lit et jamais dans un lit d'adulte, sur un canapé, un fauteuil ou un siège seul, avec vous, avec vous ou avec quelqu'un d'autre (parent, frère ou sœur).

Ne fumez pas et ne laissez personne fumer à proximité de votre bébé.

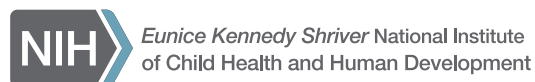


Ne disposez aucun objet dans le lit de votre bébé (cale bébé, couette, couverture, drap, coussin, doudou). N'utilisez pas de tour de lit.

Retirez les objets mous et moelleux, les jouets et tout linge de lit de l'espace de couchage de votre bébé. Assurez-vous que rien ne lui couvre la tête. Pour respirer votre bébé doit avoir le nez dégagé.

Mettez votre bébé dans une gigoteuse ou turbulette pour dormir. N'utilisez pas de couverture ou de couette et limitez les vêtements excessifs.


Couchez votre bébé toujours sur le dos pour dormir, que ce soit pour la sieste ou pour la nuit.





* Il est recommandé d'utiliser un lit bébé, berceau, couffin, lit parapluie ou parc bébé conforme aux normes de la CPSC (Commission de sécurité des produits de consommation), l'agence américaine pour la sécurité des produits de consommation. Pour de plus amples informations sur la sécurité des lits bébé, veuillez contacter la CPSC au 1-800-638-2772 ou via la page <https://www.cpsc.gov>. Les informations sont fournies en anglais ou en espagnol uniquement.


Pour que bébé **dorme en sécurité**

Réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (MSN)
et d'autres causes de mortalité infantile liées au sommeil


 Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir, pour la sieste comme pour la nuit, afin de réduire le risque de MSN.


 Utilisez un lit de bébé homologué* avec un matelas ferme et mis à plat, adapté aux dimensions du lit, couvert d'un drap housse de taille adapté, sans la présence d'autre matériel de literie (support mou, couverture ou coussins).


 Faites dormir votre enfant dans votre chambre, près de vous, mais dans son propre lit de bébé au moins au cours de ses six premiers mois de vie et dans l'idéal jusqu'à l'âge d'un an.


 Ne placez pas d'objets mous ou moelleux, de jouets, de tours de lit ou de linges de lit mal ajustés ou défaits sous le bébé, sur le bébé ou ailleurs dans l'espace de couchage qui lui est réservé.


Pour réduire le risque de MSN, les femmes devraient :

 bénéficier d'un suivi prénatal régulier pendant la grossesse ;

 éviter de fumer, de boire de l'alcool et de consommer du cannabis ou d'autres substances illégales au cours de la grossesse et après la naissance du bébé.

 Ne fumez pas durant la grossesse et ni après la naissance de votre bébé ne fumez pas et n'autorisez personne à fumer à proximité de votre bébé ou dans son environnement.

 Envisagez de donner une sucette à votre bébé pour les siestes ou pour dormir la nuit afin de réduire le risque de MSN. Attendez que l'allaitement soit bien installé (souvent entre 3 et 4 semaines) avant de lui proposer une sucette.

 Ne couvrez pas trop votre bébé pendant son sommeil. De préférence votre bébé est habillé d'un body, pyjama et tubulette pour une température idéale pour bébé.

Pour de plus amples informations (en anglais uniquement), sur la campagne Dormir En Toute Sécurité (Safe to Sleep®) veuillez-nous contacter aux coordonnées suivantes :

Téléphone : 1-800-505-CRIB (2742) | **Fax** : 1-866-760-5947

Email : SafetoSleep@mail.nih.gov

Site Web : <https://safetosleep.nichd.nih.gov>

Adresse postale : 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

Relay Service : tapez 7-1-1



Allaitez votre bébé pour réduire le risque de MSN. L'allaitement présente de nombreux bénéfices pour la santé de la mère et de l'enfant. Si vous vous endormez en allaitant ou en réconfortant votre bébé dans un lit d'adulte, remplacez-le dans un espace de couchage séparé dès que vous vous réveillez.



Respectez les consignes de votre médecin en ce qui concerne la vaccination et le suivi régulier de votre bébé.



Évitez les produits non recommandés pour dormir en toute sécurité et notamment ceux vantés pour prévenir ou réduire le risque de MSN.



N'utilisez pas de moniteur de surveillance respiratoire ou de fréquence cardiaque à la maison pour réduire le risque de MSN.



Offrez à votre bébé de nombreux moments de jeux sur le ventre (« tummy time ») lorsqu'il est éveillé et sous surveillance.

* Il est recommandé d'utiliser un lit bébé, berceau, couffin, lit parapluie ou parc bébé conforme aux normes de la CPSC (Commission de sécurité des produits de consommation) l'agence américaine pour la sécurité des produits de consommation. Pour de plus amples informations sur la sécurité des lits bébé, veuillez contacter la CPSC au **1-800-638-2772** ou via la page <https://www.cpsc.gov>. Les informations sont fournies en anglais ou en espagnol uniquement.