

À QUOI RESSEMBLE UN ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL SÉCURISÉ ?

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



Partage de la chambre : Offrez à bébé son propre espace de couchage, séparé de votre lit.



Utilisez une surface de couchage ferme, plate et plane, recouverte uniquement d'un drap-housse*.



Retirez tout ce qui se trouve dans l'espace de couchage de bébé, à l'exception du drap-housse qui recouvre le matelas. Retirez tous les objets, peluches ou jouets.



Utilisez une turbulette/ gigoteuse pour garder bébé au chaud sans couverture dans la zone de couchage. Assurez-vous que sa tête et son visage ne sont pas couverts pendant son sommeil.



Couchez bébé sur le dos pour les siestes et pour la nuit.



Les canapés et les fauteuils ne sont pas des endroits sûrs pour faire dormir bébé, que ce soit seul, avec d'autres personnes ou avec des animaux domestiques.



Assurez-vous que personne ne fume ou ne vapote dans l'environnement de bébé.



*La commission américaine de sécurité des produits de consommation (Consumer Product Safety Commission, CPSC) a établi des normes de sécurité pour les surfaces de couchage (comme les matelas) et les espaces de couchage (comme les lits/berceaux) des nourrissons. Consultez le site <https://www.cpsc.gov/fr/SafeSleep> pour en savoir plus.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



POUR QUE BÉBÉ DORME EN SÉCURITÉ

Réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN) et d'autres décès liés au sommeil chez le nourrisson



Couchez bébé sur le dos pour les siestes et pour la nuit.



Ne fumez pas et ne vapotez pas pendant la grossesse, et n'autorisez personne à le faire dans l'environnement de bébé.



Utilisez pour bébé une surface de couchage **ferme** (qui reprend rapidement sa forme initiale si on appuie dessus), **plate** (comme une table, pas comme un hamac), **plane** (non inclinée) et recouverte **uniquement** d'un drap-housse.



Ne consommez pas de drogues et d'alcool pendant la grossesse, et assurez-vous que toute personne qui s'occupe de bébé n'en consomme pas.



Évitez les articles non conformes aux recommandations sur la sécurité pendant le sommeil, notamment ceux censés « prévenir » la MSN et les décès liés au sommeil.



Nourrissez bébé avec du lait maternel, par exemple en l'allaitant au sein.



Évitez que bébé ait trop chaud et ne couvrez ni sa tête ni son visage pendant son sommeil.



N'utilisez pas de moniteurs de fréquence cardiaque, de surveillance respiratoire, de mouvements et autres pour réduire le risque de MSN.



Partagez une chambre avec bébé pendant au moins les 6 premiers mois. Offrez-lui son propre espace de couchage (lit de bébé, berceau/couffin ou parc pour bébé pliable) dans votre chambre, mais séparé de votre lit.



Faites-vous suivre régulièrement par un médecin/une sage-femme tout au long de votre grossesse.



Dès que bébé commence à se retourner tout seul (généralement vers l'âge de 3 mois), arrêtez de l'emballoter et gardez à l'esprit que l'emballotage ne réduit pas le risque de MSN.



Ne mettez rien dans la zone de couchage de bébé : ni jouet, ni peluche, ni aucun autre objet.



Suivez les conseils des prestataires de soins en matière de vaccins, de contrôles et d'autres questions sur la santé de votre bébé.



Offrez à bébé de nombreux moments de jeu sur le ventre (« tummy time ») durant ses moments d'éveil et toujours sous supervision.



Offrez à bébé une sucette/tétine pour les siestes et la nuit, une fois que l'allaitement est bien établi.



Pour de plus amples informations sur la campagne Dormir En Toute Sécurité (Safe to Sleep®), contactez-nous :

Téléphone : 1-800-505-2742 | Fax : 1-866-760-5947

E-mail : SafetoSleep@mail.nih.gov

Site Web : <https://safetosleep.nichd.nih.gov/> (en anglais et espagnol uniquement)

Service pour les personnes malentendantes : Composez le 7-1-1