



Un berceau pour chaque enfant® — Conseils pour les parents et les tuteurs

- ✓ **Principes élémentaires** d'un sommeil sécurisé : la manière la plus sécurisée de faire dormir votre bébé est de le faire dormir **seul**, sur le **dos**, dans un **berceau**.
 1. Les canapés, fauteuils, lits à eau, poufs à billes, matelas gonflables et matelas mous sont interdits.
 2. Les oreillers, jouets mous, peluches, tours de lit sont interdits dans le berceau ; utilisez **uniquement** un matelas ferme avec un drap bien ajusté.
- ✓ Si possible, le berceau du bébé doit être dans la chambre des parents. Il doit contenir un matelas ferme qui va bien jusqu'aux bords du berceau, et un drap bien ajusté.
- ✓ Les cale-bébés et coussins positionneurs ne doivent pas être utilisés.
- ✓ Évitez d'utiliser les dispositifs vendus dans le commerce pour réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN).
- ✓ N'habiliez ni ne couvrez pas trop le bébé. Conservez une température de 20 à 22 °C (68-72 °F) dans la chambre. Il est **préférable** d'utiliser un sac de couchage pour nourrisson, PAS une couverture. Si vous utilisez une couverture, une couverture légère coincée en bas et sur les côtés du berceau devrait suffire. Ne laissez aucun tissu près de la tête du bébé.
- ✓ Ne laissez jamais un bébé s'endormir dans un lit, sur une chaise ou un canapé avec une autre personne.
- ✓ Les bébés doivent dormir dans un domicile non-fumeurs.
- ✓ Les bébés peuvent utiliser une tétine pendant les siestes et la nuit.
- ✓ L'allaitement est très bénéfique pour la santé des bébés, mais il doit être effectué avec précaution. Pendant l'allaitement, veillez à adopter une position qui vous permette de rester éveillée. Une fois l'allaitement terminé, remettez le bébé dans son berceau.