

# À quoi ressemble un environnement de sommeil sûr ?

L'image ci-dessous montre un environnement de sommeil sûr pour le nourrisson.

La zone de sommeil du bébé se trouve dans la même pièce, à côté de l'endroit où dorment les parents.

Utilisez une surface de sommeil ferme et plate, comme un matelas dans un lit d'enfant homologué\*, recouvert d'un drap-housse.

Le bébé ne doit pas dormir dans un lit d'adulte, sur un canapé ou sur une chaise, avec vous ou avec quelqu'un d'autre.

Ne pas fumer, ni laisser quiconque fumer à proximité de votre bébé.



Ne mettez pas d'oreillers, de couvertures, de peaux de mouton ou des bordures en plus de celles du berceau dans l'espace de sommeil de votre bébé.

Ne placez pas d'objets mous, de jouets ou de literie moelleuse dans l'espace de sommeil de votre bébé. Veillez à ce que rien ne couvre la tête du bébé.

Habillez votre bébé avec des vêtements de nuit, comme une couverture portable. N'utilisez pas de couverture évasée et ne le couvrez pas trop.

Toujours placer votre bébé sur le dos pour dormir, pour les siestes et la nuit.



Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development



\* Il est recommandé d'utiliser un lit d'enfant, un couffin, un lit portable ou un parc bébé qui respecte les normes de sécurité de la *Consumer Product Safety Commission* (Commission américaine sur la sécurité des produits de consommation, en abrégé CPSC). Pour plus d'informations sur la sécurité des lits d'enfant, contactez la CPSC au **1-800-638-2772** ou à l'adresse <http://www.cpsc.gov>.

# Un sommeil sûr pour votre bébé

Réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et d'autres causes de décès du nourrisson liées au sommeil



Placez toujours votre bébé sur le dos pour dormir, pour les siestes et la nuit, afin de réduire le risque de mort subite du nourrisson.



Utilisez une surface de sommeil ferme et plate, comme un matelas dans un lit d'enfant homologué\*, recouvert d'un drap-housse, sans autre literie ou objet mou dans la zone de sommeil.



Partagez votre chambre avec le bébé. Gardez votre bébé dans votre chambre, près de votre lit, mais sur une surface séparée conçue pour les nourrissons, idéalement pendant la première année de vie du bébé, mais au moins pendant les six premiers mois.



Ne placez pas d'objets mous, de jouets, des bordures en plus de celles du berceau ou de la literie moelleuse sous le bébé, sur le bébé ou n'importe où dans l'espace de sommeil du bébé.

Pour réduire le risque de SMSN, les femmes devraient :



Bénéficier de soins prénataux réguliers pendant la grossesse.



Éviter de fumer, de boire de l'alcool, de consommer de la marijuana ou des drogues illicites pendant la grossesse ou après la naissance du bébé.



Ne pas fumer pendant la grossesse et veiller également à ne pas fumer ni à laisser qui que ce soit fumer autour de votre bébé ou dans son environnement.



Penser à donner au bébé une tétine pour la sieste et la nuit afin de réduire le risque de SMSN.



Ne pas laisser le bébé avoir trop chaud pendant son sommeil.

Pour plus d'informations sur la campagne Safe to Sleep®, contactez-nous :

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

**E-mail :** [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

**Site web :** <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

**Courrier :** 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

**Service de relais fédéral :** Composer le 7-1-1



## Allaitez votre bébé pour réduire le risque de SMSN.

L'allaitement présente de nombreux avantages pour la santé de la mère et celle de l'enfant. Si vous vous endormez en nourrissant ou en réconfortant votre bébé dans un lit d'adulte, replacez-le dans une zone de sommeil séparée aussitôt après votre réveil.



Respectez les conseils de votre prestataire de soins de santé concernant les vaccins de votre bébé et les bilans de santé réguliers.



Évitez les produits qui vont à l'encontre des recommandations pour un sommeil sûr, en particulier ceux qui prétendent prévenir ou réduire le risque de SMSN.



N'utilisez pas de moniteurs cardiaques ou respiratoires à la maison pour réduire le risque de SMSN.



Accordez à votre bébé beaucoup de temps pour faire ses besoins lorsqu'il est éveillé et veillez à ce que quelqu'un le surveille.

\* Il est recommandé d'utiliser un lit d'enfant, un couffin, un lit portable ou un parc bébé qui respecte les normes de sécurité de la *Consumer Product Safety Commission* (Commission américaine sur la sécurité des produits de consommation, en abrégé CPSC). Pour plus d'informations sur la sécurité des lits d'enfant, contactez la CPSC au **1-800-638-2772** ou à l'adresse <http://www.cpsc.gov>.