

Arrêtez de fumer

Ne fumez pas avant ou après la naissance de votre bébé et n'autorisez personne à fumer près de lui.

Température de la pièce

Habillez votre bébé de pyjama léger et maintenez la pièce à une température qui est confortable pour un adulte.

Pas de surface molle

Les bébés ne peuvent pas être placés pour dormir sur des matelas d'eau, des sofas, ou d'autres surfaces molles.

Sur le ventre

Mettez votre bébé sur le ventre lorsqu'il est réveillé et sous supervision.

Utilisez une tétine

L'allaitement est recommandé. Après la mise en place de l'allaitement, offrez une tétine propre à votre bébé pendant le sommeil.

Vaccination

Faites ausculter et immuniser votre bébé régulièrement.

Pourquoi ?

Pour les bébés !

À quoi ressemble un sommeil sans danger ?



Pour de plus amples informations sur la sécurité du bébé pendant le sommeil, consultez le site Web du Département de la santé de Pennsylvanie : www.health.state.pa.us/pasids



Remerciements à S.I.D.S. de PA/Cribs for Kids

HD0536P (Rév. 11/2017)



Réduire le risque de
syndrome de mort
subite du nourrisson

et
de suffocation
accidentelle
pendant le sommeil



C'est très simple



Seul

L'endroit où dort votre bébé doit être proche mais distinct de l'endroit où d'autres personnes dorment.

Votre bébé ne doit pas dormir dans un lit, sur un canapé ou dans un fauteuil avec d'autres personnes.



Sur le dos c'est mieux

Votre bébé devrait dormir sur le dos dans un berceau sécuritaire sur un matelas ferme à chaque fois que vous le posez pour dormir, même pour les siestes.



Dans un berceau sans désordre

Retirez tout le matériel de couchage, couettes, jetés de lit, peaux de mouton, peluches, tours de lit et oreillers du lit de votre bébé



Cause du décès

Le syndrome de mort subite du nourrisson et la suffocation accidentelle sont les principales causes de décès chez les bébés entre 1 et 12 mois.



Quelques mois

Les bébés qui ont entre 2 et 4 mois présentent le plus haut risque pour le syndrome de mort subite du nourrisson et de suffocation accidentelle.



En parler

Partagez ces principes de base avec au moins 3 personnes. L'éducation est vitale pour assurer la sécurité des bébés.