

# Assurer la sécurité des bébés pendant leur sommeil, c'est simple comme ABC :

**Aucun partage :** Le partage du lit n'est pas sûr, bébé doit dormir dans son propre berceau

**Berceau :** Rien dans le berceau sauf bébé et un drap-housse bien ajusté.

**Couché sur le dos :** Veillez à toujours coucher votre bébé sur le dos pour la sieste ou la nuit.



Environ 80 bébés meurent chaque année en Pennsylvanie des suites d'accidents liés au sommeil. **Cela représente l'équivalent de quatre classes de maternelle qui ne verront jamais le jour.** Veillez à ce que votre bébé soit couché en toute sécurité à **CHAQUE FOIS** qu'il s'endort.

Rendez-vous sur notre site [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org)

# Les règles pour un sommeil en toute sécurité



Suivez ces 8 étapes pour assurer la sécurité et la bonne santé de votre bébé.\*

- 1. Couchez votre bébé sur le dos jusqu'à son premier anniversaire.**
- 2. Un bébé doit dormir dans la même pièce qu'un adulte, mais dans son propre lit, séparé de celui de l'adulte.**  
Ne couchez jamais votre bébé sur un canapé, une chaise, un lit à eau ou toute autre surface molle.
- 3. Ne placez pas de tours de lit, de couvertures, d'oreillers ou de jouets dans le lit de votre bébé.**
- 4. Le lit de votre bébé ne doit contenir qu'un matelas ferme et plat ainsi qu'un drap-housse.**
- 5. Ne couchez jamais votre bébé dans un lit fabriqué il y a plus de 10 ans ou dont des pièces sont manquantes ou cassées.**
- 6. Ne chauffez pas trop la chambre où dort votre bébé.** Évitez de lui mettre un bonnet à l'intérieur et habillez-le avec au maximum une couche de vêtements de plus que ce que vous portez vous-même. Les vêtements de nuit sont plus sûrs que les couvertures. Ne placez pas de vêtements lestés ni de couvertures lestées sur votre bébé.
- 7. Remettez toujours votre bébé dans son lit après l'avoir nourri.\*\***
- 8. Tenez votre bébé à l'écart de la fumée, de l'alcool, du cannabis, des opiacés et de toute consommation de drogues illicites.**

\*Recommandé par l'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics, AAP)

\*\*Il a été démontré que l'allaitement maternel réduit le risque de mort subite du nourrisson (SIDS).



Ce projet est financé en partie dans le cadre d'un contrat conclu avec le Pennsylvania Department of Health, en collaboration avec Penn Medicine & Maternity Care Coalition.

Rendez-vous sur notre site Internet à l'adresse [PAsafeSleep.org](https://www.PAsafeSleep.org)

