

Autres conseils

CONSEILS



- Utilisez une grenouillère ou une turbulette. Ne mettez pas de couvertures larges.
- Assurez-vous que votre bébé n'a pas trop chaud.
- Allaitiez votre bébé.
- Essayez d'utiliser une tétine pour dormir, mais ne forcez pas votre bébé à la prendre.
- Faites vacciner votre bébé.
- Si votre bébé est dans un porte-bébé ventral ou dorsal, assurez-vous que son visage est toujours visible.
- N'utilisez jamais de siège auto, de balançoire pour bébé, de landau ou d'autre type de support sans attacher correctement toutes les sangles. Certains bébés se sont pris dans des sangles partiellement attachées, ce qui a provoqué leur décès.
- Assurez-vous que personne ne fume dans votre maison ou à proximité de votre bébé.
- Ne consommez ni alcool ni drogues.
- Ne vous fiez pas aux systèmes d'écoute-bébé à domicile.

Assurez-vous que **toutes les personnes** qui veillent sur votre bébé suivent ces conseils !

health.ny.gov/safesleep



Department of Health

Office of Children and Family Services

Department of State

Division of Consumer Protection

Suivez les **règles de base**



pour un **sommeil en toute sécurité.**



A Alone (Seul).

Le bébé doit dormir **seul**.

B Back (Dos).

Placez le bébé sur le **dos**.

C Crib (Berceau).

Placez le bébé dans un **berceau sûr**.

★ Alone (Seul).

★ Back (Dos).

★ Crib (Berceau).

Environ 90 bébés meurent chaque année dans l'État de New York de causes liées au sommeil. Prenez tout de suite de bonnes habitudes pour aider votre bébé à dormir en toute sécurité en toute occasion.

ALONE (SEUL)

- Placez le bébé sur le dos pour dormir, même si le bébé est né prématuré.
- Votre bébé ne doit pas dormir avec des adultes ou avec d'autres enfants.
- Partagez votre chambre, pas votre lit. Le fait de partager votre chambre vous permet de surveiller attentivement votre bébé tout en évitant les accidents qui pourraient survenir lorsque le bébé dort dans le lit d'un adulte.
- Le berceau ne doit contenir que le bébé ; n'y mettez ni oreiller, ni bordure de protection, ni couverture, ni jouets.



BACK (DOS)

- Placez le bébé sur le dos pour dormir, ni sur son ventre ni sur le côté.
- Placez votre bébé sur le ventre chaque jour lorsqu'il est éveillé et surveillé. Le « temps sur le ventre » aide le bébé à développer ses épaules pour les renforcer ainsi que les muscles de son cou.



CRIB (BERCEAU)

- Si le bébé s'endort sur un lit, un canapé, un fauteuil ou dans une écharpe de portage, sur une balançoire ou dans tout autre type de support, placez le bébé dans son berceau pour dormir.
- Utilisez un berceau/couffin/parc approuvé du point de vue de la sécurité* avec un matelas ferme et un drap bien ajusté.
- **N'UTILISEZ PAS DE BERCEAU À BARRIÈRE COULISSANTE.** Les normes de sécurité fédérales n'autorisent ni la fabrication ni la vente de berceaux à barrière coulissante.
- Avant d'acheter ou d'utiliser un berceau/couffin/parc, consultez la liste des rappels de la CPSC à l'adresse www.cpsc.gov/Recalls/ afin de vous assurer que ce produit n'a pas fait l'objet d'un rappel.

*Pour connaître les règles de sécurité en matière de berceau, consultez le site de la Consumer Product Safety Commission (Commission de sécurité des produits de consommation) : www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs