

CONSEILS POUR DES HABITUDES DE SOMMEIL SAINES ET SÉCURITAIRES CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

Le saviez-vous?

	Thème	Titre
1	L'endroit le plus sécuritaire pour faire dormir votre bébé.	Le saviez-vous? L'endroit le plus sécuritaire où faire dormir votre bébé est dans son berceau, son lit ou son moïse.

L'endroit le plus sécuritaire où faire dormir votre bébé est dans un berceau, un lit ou un moïse répondant aux normes canadiennes en matière de sécurité.

- ◆ Placez votre bébé sur une surface de sommeil séparée, soit dans un berceau, un lit ou un moïse qui convient à l'âge de votre bébé et qui répond aux normes canadiennes en matière de sécurité.
- ◆ Partagez la même chambre que votre bébé, au moins durant les six premiers mois de sa vie. Placez le berceau, le lit ou le moïse près de votre lit.
- ◆ Dès la naissance, placez toujours votre bébé sur son dos pour qu'il dorme, tant durant les siestes que la nuit.
- ◆ Couchez votre bébé sur une surface plate et ferme.
- ◆ Enlevez du lit tout tissu ample ou mou qui pourrait étouffer un bébé – par exemple, les oreillers, les édredons, les courtepointes, les animaux en peluche, les tours de lit et les dispositifs de positionnement.
- ◆ Habillez votre bébé d'un pyjama une pièce confortable et ajusté.
- ◆ Assurez-vous que la température de la chambre convient à tout le monde.
- ◆ Les sièges pour bébé, les balançoires, les sièges d'automobile, les sièges sauteurs, les poussettes, les porte-bébés et les parcs ne peuvent remplacer le berceau de façon sécuritaire.

Liens :

- ◆ **Santé Canada – Collection *Votre enfant est-il en sécurité?***
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php
- ◆ **Agence de la santé publique du Canada : Sommeil sécuritaire.**
www.santepublique.gc.ca/sommeilur
- ◆ **Société canadienne de pédiatrie : Soins de nos enfants.**
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies
- ◆ **Souffle de bébé.** www.souffledebebe.ca
- ◆ **Bureau de santé publique local.**
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx