

La sécurité du sommeil de 0 mois à 1 an

Pour le sommeil, il faut toujours coucher le bébé sur le dos (sauf impératif pédiatrique)

Couchez le bébé dans son propre lit ou dans son propre espace (lit accolé)

...sur une surface ferme et libre de tout objet souple et sans les positionneurs

*Sont autorisés dans le lit :
le doudou plat, de petite taille, et la tétine, sans collier ou chaîne.*

Le matelas doit être rigide et correspondre aux dimensions du lit

Le drap housse doit être de taille adaptée.

*La gigoteuse adaptée à la taille du bébé;
Un pyjama à manches longues, adapté à la température de la chambre.*

Proposez au bébé une tétine pour dormir

Faites lui passer assez du temps sur le ventre, lors de son éveil



Le partage de chambre :
avant les 6 mois, les études montrent que le partage de chambre avec le bébé est un facteur protecteur de la mort subite du nourrisson ; il est possible d'accoler le berceau au lit parental pour les premiers mois.

*Pas d'objets dangereux à côté de l'enfant : lampe, rallonges, prises, etc.
Assurez-vous que la veilleuse et le mobile sont fixés parfaitement et ne présentent pas de risque pour l'enfant*

*Dans le lit:
ni tour du lit, ni oreiller,
ni couverture, ni peluches*

L'espace entre les barreaux ne doit pas excéder 6 cm.

Le co-sleeping est déconseillé en France, comme dans plusieurs autres pays

Ne fumez pas près du bébé