

# Sommeil sécuritaire pour votre bébé

## Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

Un sommeil sécuritaire peut aider à protéger votre bébé contre le syndrome de mort subite du nourrisson (également appelé SMSN) et d'autres dangers, comme l'étouffement et la suffocation.

### Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

#### **A**lone

- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinets or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

#### **B**ack

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.



### Étapes pour un sommeil sécuritaire

Les bébés dorment le plus en sécurité **s**euls, sur le **d**os et dans un **l**it de bébé.

#### **S**eul

- Partagez la chambre - pas le lit - avec un bébé.
- Un bébé doit **seulement** dormir dans un berceau, une bassinette, un lit de bébé ou un parc Pack 'n Play vide approuvé et sécuritaire.
- Un bébé ne doit jamais dormir avec un adulte, un enfant ou un animal domestique.

#### **S**ur le dos

- Un bébé doit toujours dormir sur le dos.
- Un bébé ne s'étouffera pas en dormant sur le dos.
- Un bébé peut respirer plus facilement en dormant sur le dos.

## **Crib**

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.
- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

**Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.**

## **Other ways to help keep your baby safe while sleeping**

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.

## **Lit de bébé**

- Un bébé doit **seulement** dormir dans un berceau, une bassinette, un lit de bébé ou un parc Pack 'n Play vide approuvé et sécuritaire. Pas de coussinets, oreillers, jouets ou animaux en peluches ou couvertures. Ces articles peuvent étouffer ou étrangler un bébé.
- Utilisez uniquement un matelas ferme avec un drap-housse dans le lit de bébé.
- Un bébé ne doit pas être trop habillé pour dormir. Les vêtements de nuit doivent être légers. Des pyjamas ou sacs de couchage ajustés et de bonne taille sont les meilleurs.
- Un bébé ne doit jamais dormir sur une surface douce, comme un canapé, un coussin, un oreiller, une chaise ou un lit adulte.

**Suivez ces étapes pour un sommeil sécuritaire à chaque fois, pour chaque période de sommeil. Dites aux autres personnes qui prennent soin de votre bébé de faire de même.**

## **Autres moyens de protéger votre bébé pendant son sommeil**

- Ne laissez pas votre bébé devenir trop chaud. Gardez la température ambiante confortable pour un adulte.
- Les bébés doivent recevoir tous les vaccins recommandés (injections).
- Ne fumez pas près de votre bébé, pas à la maison ou en conduisant.
- Allaitiez votre bébé. Les bébés nourris au lait maternel sont moins à risque de SMSN que les bébés qui n'ont jamais été nourris au lait maternel. Si vous amenez votre bébé dans votre lit pour le nourrir, remplacez-le dans son espace de sommeil séparé lorsque vous avez terminé.

- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.
- Donnez à votre bébé « des moments sur le ventre » pendant qu’il est éveillé et que quelqu’un le surveille. Cela aide à prévenir les endroits plats sur la tête de votre bébé et aide les muscles de la tête, du cou et des épaules à se renforcer.
- Pensez à utiliser une tétine à la sieste et au coucher. Si vous allaitez, attendez d’utiliser une tétine jusqu’à ce que l’allaitement se déroule bien.