

Un Sommeil en Sécurité

les nouveau-nés n'ont pas besoin de couverture pour dormir.

Ils risquent d'avoir trop chaud ou de suffoquer. Puisque les bébés bougent quand ils dorment, la couverture pourrait se retrouver sur leur visage. Votre bébé sera le plus en sécurité et à l'aise dans des vêtements de nuit ajustés, comme un pyjama une pièce ou une gigoteuse, qui lui éviteront d'avoir trop chaud.

Avant d'utiliser une gigoteuse, assurez-vous qu'elle est de la bonne grandeur pour votre bébé. Si elle est trop grande, la tête de votre bébé pourrait glisser à l'intérieur, et il pourrait alors avoir trop chaud ou suffoquer. Si la gigoteuse est trop petite, votre bébé n'arrivera peut-être pas à bouger ses hanches et ses jambes librement, ce qui peut être dangereux, surtout s'il se retourne sur le ventre.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation sécuritaire d'une gigoteuse, communiquez avec un professionnel de la santé à votre clinique ou votre centre de santé communautaire.

Vous trouverez plus d'informations dans le livret « Le sommeil sécuritaire de bébé », qui est inclus dans la Trousse pour bébés.





Une adaptation de *Un environnement de sommeil sécuritaire pour le bébé* de l'Agence de la santé publique du Canada.

1. Toujours placer le bébé sur le dos, que ce soit pour la sieste ou pendant la nuit.
2. Ne pas fumer près du bébé.
3. Coucher le bébé seul dans un lit d'enfant.
4. Aucun jouet, aucune literie mal ajustée dans le lit d'enfant.
5. Pendant les six premiers mois, le lit d'enfant doit être placé près du lit des adultes.
6. Le matelas du lit d'enfant doit être ferme et les draps bien ajustés.
7. Le lit d'enfant doit être conforme aux normes canadiennes en matière de sécurité.
8. Le visage du bébé ne doit pas être couvert.
9. Le bébé doit être habillé légèrement et ne pas avoir trop chaud.
10. Partager cette information avec tous ceux qui prennent soin de votre bébé.