

LA SÉCURITÉ DU SOMMEIL

PRÉVENTION DU SYNDROME DE LA MORT SUBITE DU NOURRISSON

Couchez le bébé seulement **sur le dos**,
pour la nuit ou pour la sieste



Le lit de bébé — l'endroit le plus
sur. **Le matelas** doit être
ferme, utilisez un **drap-**
housse



Ne fumez pas dans la pièce avec le
bébé. Après avoir fumé, avant
de s'occuper du bébé— lavez
vous les mains et changez vos
habits



Lit vide: n'utilisez pas **ni**
couverture, **ni oreiller**, **ni**
contour de lit. Évitez les
jouets, les torchons...



La vaccination à temps
diminue le risque de 50%.
Suivez le calendrier des vaccins



Évitez la surchauffe. La
température optimale de la
chambre: **19-23C**. N'habillez
pas le bébé trop chaudement



L'utilisation de **la tétine**
diminue le risque du
syndrome MSN. Proposez la
lui au dodo



Dormir dans la **chambre des**
parents, mais **lits séparés**. Si
co-dodo organisez une zone
individuelle de sommeil pour
le bébé (lit cododo)



Toute personne prenant soin du
bébé doit être **informée** des
consignes de la sécurité,
(nounou, membres de la famille,
etc.)



Allaitez votre bébé si possible.
Cela diminue le risque: l'effet
protecteur apparaît après la
période d'allaitement de 2 mois
minimum



Dormir dans **le siège auto**
n'est pas sécurisé. Si le bébé
s'y est endormi, mettez le dans
le berceau ou lit dès que
possible



MSN — la 1ère cause de la mort des bébés 0-12 mois
SMSN se produit le plus souvent entre 1 et 4 mois
90% des cas SMSN — les bébés de moins de 6 mois

Les prématurés sont davantage
exposés au risque MSN

*SMSN: syndrome de la mort subite du nourrisson