

Dormir en toute sécurité

Comment faire dormir votre bébé en toute sécurité afin de réduire le risque de mort subite du nourrisson.

Pour tous les bébés de 0 à 12 mois



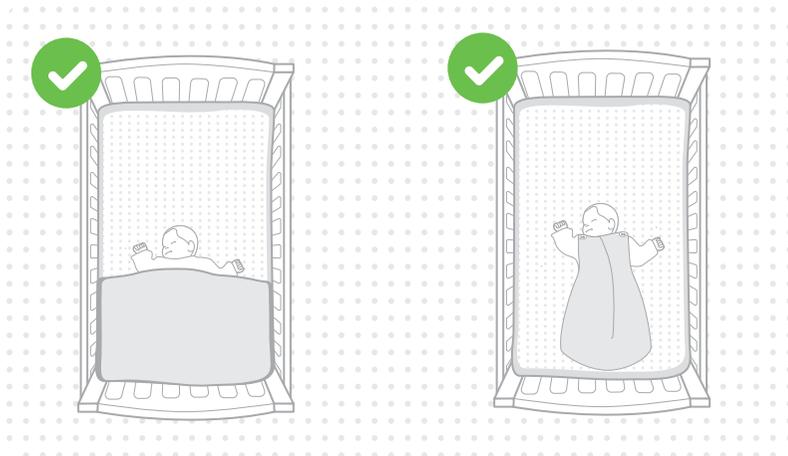
Pour tous les bébés de 0 à 12 mois, **Red Nose** recommande six étapes clés pour réduire le risque de mort subite du nourrisson.

1 Placez toujours bébé sur le dos pour dormir.

Placer bébé sur le dos pour dormir aide à garder **ses voies respiratoires dégagées et à faire fonctionner ses réflexes de protection**. Dormir sur le dos réduit le risque de suffocation, de surchauffe et d'étouffement.

2 Gardez le visage et la tête de bébé découverts.

Les bébés contrôlent leur température par le biais de leur visage et de leur tête, donc **garder le visage et la tête de bébé découverts pendant le sommeil aide à réduire le risque de surchauffe**. Cela aide également à garder leurs **voies respiratoires dégagées**, ce qui réduit le risque de suffocation.



3 Éloignez bébé de la fumée de tabac avant et après sa naissance.

Fumer pendant la grossesse et à proximité de bébé une fois qu'il est né augmente le risque de mort subite du nourrisson ; cela inclut l'exposition au tabagisme passif.

Si vous ou votre partenaire fumez, **ne le faites pas à proximité de bébé et ne fumez jamais là où il dort**.

Pour une aide gratuite afin d'arrêter de fumer, appelez **Quitline au 13 78 48**.

✗ Pas de surfaces molles ou d'objets encombrants

N'utilisez pas d'objets mous dans le lit, car ils sont dangereux dans l'espace de sommeil et augmentent le risque de suffocation et de surchauffe.



- ✗ Doudous ou couvertures mobiles
- ✗ Oreillers
- ✗ Tours de lit
- ✗ Laine d'agneau
- ✗ Jouets mous (par exemple, un nounours)

4 Environnement de sommeil sûr nuit et jour.

L'endroit le plus sûr pour le sommeil de bébé est son propre espace sécurisé, avec une literie et un matelas sûrs.

Il faut toujours placer bébé sur le dos pour dormir, les pieds au fond du berceau ou du lit pour bébé.

- **Berceau sécurisé**

Conforme à la norme australienne AS/NZS 2172:2003.

- **Matelas sécurisé**

Ferme, plat, de la bonne taille pour votre lit sécurisé, conforme à la norme australienne volontaire (AS/NZS 8811.1:2013).

- **Literie sécurisée**

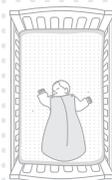
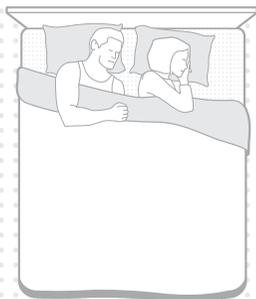
Literie légère, fermement rentrée et tirée uniquement jusqu'à la poitrine.

- **Sac de couchage sécurisé**

Bien ajusté sur le cou et la poitrine, avec les bras de bébé écartés et sans capuche.

5 Faites dormir bébé dans son propre espace de sommeil sécurisé dans la chambre des parents ou de la personne qui s'en occupe pendant les 6 premiers mois*

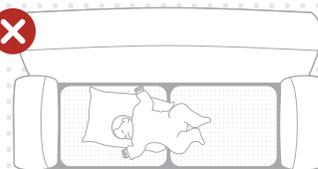
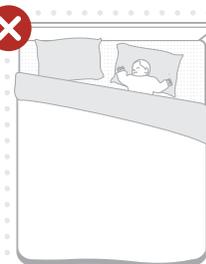
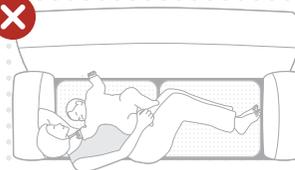
L'endroit le plus sûr pour le sommeil de bébé est son propre espace sécurisé, dans la même chambre que ses parents ou la personne qui s'occupe de lui pendant les 6 premiers mois.



6 Allaiter bébé.

Il a été démontré que l'allaitement maternel réduit le risque de mort subite du nourrisson.

✗ Espaces de sommeil dangereux



*Pour des renseignements sur la réduction des risques liés au sommeil avec d'autres personnes, consultez : rednose.org.au/cosleeping

**Pour en savoir plus sur l'utilisation du lit pour bébé, consultez : redno.se/bassinetsinfo