RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Agence Régionale de Santé Normandie

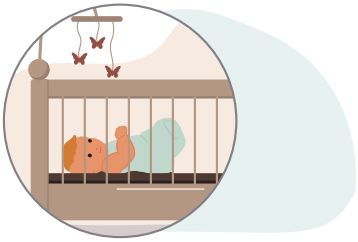
réflexeSanté #Normandie
Accompagner les familles au quotidien

Bien coucher mon bébé

J'agis

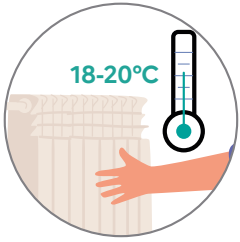
Dès la naissance, pendant la nuit et pour tous les moments de sommeil (y compris une courte sieste dans la journée) :

• je couche mon bébé sur le dos, à plat, dans son propre lit ;



• j'utilise un lit à barreaux sans tour de lit, avec un matelas ferme recouvert d'un drap-housse bien fixé (dans un lit parapluie, il est dangereux d'ajouter un matelas) ;

• je mets mon bébé dans une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille (sans oreiller, ni couette, ni couverture) ;



• je fais dormir mon bébé dans une chambre chauffée à 18-20°C. S'il fait plus chaud, l'enfant peut dormir en simple pyjama ou en body.

ATTENTION :

- Je ne couche pas mon bébé **sur le ventre** (peut entraver sa respiration / risque de mort inattendue du nourrisson) ;
- je ne couche pas mon bébé **sur le côté** (risque de basculement sur le ventre) ;
- je n'utilise **pas de serviette roulée ou de coussin** pour maintenir mon bébé sur le dos (peut entraver sa respiration) ;
- je ne couche pas mon bébé **avec un tissu attaché autour de son cou** (bavoir ou autre) (peut entraver sa respiration / risque d'étouffement) ;
- je ne couche pas mon bébé **dans un lit d'adulte, un fauteuil, un canapé ou sur un pouf,** y compris pour une courte sieste.

Je protège

- J'aère sa chambre chaque jour, mais aussi les autres pièces (10 minutes), même en hiver ;
- j'évite tous les polluants atmosphériques :
  - **je ne fume pas et je ne laisse personne fumer en présence de mon enfant (y compris la cigarette électronique) ;**
  - je préfère les produits d'entretien tels que le vinaigre d'alcool, le savon noir… pour nettoyer la chambre de bébé ;
  - je n'utilise pas de parfums d'intérieur, d'encens, de bougies, car ils sont souvent riches en composés chimiques nocifs ;
  - j'évite les travaux, en particulier les travaux de peinture, dès la grossesse et dans les 6 mois après la naissance ;
  - je lave les textiles avant leur première utilisation et régulièrement en raison de la présence possible de composés chimiques indésirables ;
  - je ne mets pas de plantes dans la chambre de bébé ;
  - j'évite de sortir à l'extérieur pendant les pics de pollution et les zones à fort trafic routier, notamment aux heures de pointe ;
- mon animal de compagnie ne doit pas entrer dans la chambre de mon bébé pendant son sommeil (risque de morsure, griffure ou étouffement s'il venait à se coucher dans le berceau).

Retrouvez + d'infos et de conseils ici

réalisation : service communication ARS Normandie - Source : Ameli.fr - ©illustrations : AdobeStock - 08.2024