

Franse vertaling uit het Nederlands van: "Slaap, kindje, slaap ... zeven actiepunten voor een veilige slaap!"

## **Messages vitaux pour un sommeil sûr**

- **Faites toujours dormir votre bébé sur le dos**

Le dos est la position de sommeil la plus sûre. S'il est couché sur le côté, votre bébé peut rouler sur le ventre, et la position ventrale peut gêner sa respiration, ce qui augmente le risque de mort subite.

- L'utilisation d'un sac de couchage permet d'éviter que votre bébé ne roule sur le ventre.
- Lorsqu'il est réveillé par contre, mettez votre bébé sur le ventre ou sur le côté pour jouer ou regarder autour de lui.

- **Évitez le tabagisme et le tabagisme passif**

Le tabagisme passif est très dangereux pour votre bébé. Outre un risque accru de mort subite pendant sa première année de vie, il risque aussi d'être plus sujet aux refroidissements, aux bronchites et aux otites, et courra davantage de risques de devenir asthmatique.

- **Surveillez régulièrement votre enfant endormi et veillez à la proximité**

Jusqu'à ses 6 mois au moins, et de préférence même jusqu'à ses 1 an, laissez bébé dormir dans la pièce où vous vous trouvez : salon, espace d'accueil, chambre à coucher... Vous pouvez ainsi assurer une surveillance directe et régulière.

La nuit, bébé dort le plus près possible du lit de ses parents, mais dans son propre lit.

- Un baby phone ne suffit pas.
- Dormir avec votre enfant dans votre lit ou dans le divan est dangereux.
- Après une grosse crise de larmes, allez toujours voir comment votre enfant a fini par s'endormir. Une surveillance accrue est également nécessaire si votre enfant s'est endormi dans son parc.
- Surveiller les enfants en suivant leurs mouvements respiratoires donne une fausse impression de sécurité.

- **Veillez à ce que votre enfant n'aie pas trop chaud**

Veillez à ce que votre enfant n'aie pas trop chaud, l'idéal se situant entre 18 et 20°C. Soyez donc attentif à la combinaison vêtements, literie et température ambiante. Veillez à ce que la tête et le visage et de votre enfant soient toujours découverts.

- **Utilisez un lit, un berceau et un matériel sûrs**

Un lit ou un berceau sûr présente des parois latérales à structure ouverte. Un matelas dur et suffisamment épais touche étroitement le bord du lit. Les lits de voyage ne sont pas adaptés à un usage quotidien.

Évitez tout matériel :

- qui réduit la circulation de l'air, comme les contours de lit, les alèses par-dessus le matelas, un ciel de lit, etc.
- trop chaud pour votre enfant, comme des vêtements ou du textile de lit trop chauds, etc.
- susceptible de couvrir le visage de votre enfant, comme de grandes peluches, des animaux domestiques, etc.
- avec lequel votre enfant peut s'étouffer, comme une sucette, une chaîne pour sucette, des nœuds, des cordons, etc.

- **N'administrez à votre enfant aucun médicament agissant sur le mécanisme de sommeil et d'éveil**

L'utilisation de sirops ou de gouttes contenant des substances soporifiques doit être évitée parce que ces produits induisent un sommeil trop profond chez l'enfant. N'utilisez aucun médicament sans l'accord de votre médecin traitant.

- **Offrez à votre enfant suffisamment de repos et de régularité**

Tout changement soudain dans l'environnement de l'enfant (visite bruyante, déménagement, première fois à la crèche, etc.) perturbe facilement un bébé. La modification de son rythme de sommeil est un facteur de risque pour la mort subite. Veillez donc au repos et à la régularité. Le développement d'un rythme de sommeil est essentiel.