

## Les bienfaits de l'allaitement pour les bébés

- Plus vous allaitez, plus vous réduisez pour votre enfant le risque de mort subite du nourrisson.
- Les bébés nourris au sein souffrent moins souvent de rhumes et d'otites.
- Les médecins recommandent l'allaitement exclusif au cours des 6 premiers mois.



## Les bébés ont besoin de passer du temps à plat ventre



- Passer du temps à plat ventre est important pour votre bébé, même s'il est impératif qu'il dorme sur le dos!
- Chaque jour, les bébés ont besoin de passer du temps à plat ventre en compagnie d'un adulte.
- Cela leur permet d'apprendre à marcher à quatre pattes et à se déplacer.
- Certains bébés peuvent ne pas apprécier cette position au début. Placez un jouet à proximité et ils iront naturellement le prendre pour jouer avec.

## Autres consignes de sécurité pour votre bébé

- Dès leur naissance, les bébés doivent être maintenus contre la peau de leur mère et ce pendant au moins une heure.
- Prenez soin de vous et de votre bébé, nourrissez-vous correctement et consultez régulièrement un médecin.
- Prenez soin de vous et de votre bébé, nourrissez-vous correctement et consultez régulièrement un médecin.
- Donnez à votre bébé une tétine pour la nuit et durant les siestes.

## Qu'est-ce que la mort inattendue du nourrisson ?

La mort inattendue du nourrisson est le décès brutal et inattendu d'un bébé avant son premier anniversaire. Il existe 3 types de **morts inattendues du nourrisson** : le syndrome de mort subite du nourrisson (MSN), le décès **accidentel par suffocation ou strangulation**, et les **causes inconnues**.

## Cela peut arriver... et cela arrive!

### À propos de la MSN

- La MSN est la cause de décès la plus fréquente chez les bébés âgés de 1 à 12 mois.
- La plupart des décès attribués à une MSN surviennent en hiver.
- Les garçons présentent un plus grand risque de MSN, comparés aux filles.
- Les bébés noirs présentent en outre un risque deux fois plus élevé de MSN que les bébés blancs.

### Décès accidentel par suffocation et strangulation

Un environnement de sommeil non sécurisé peut entraîner des blessures voire le décès des bébés. Un bébé peut tomber d'un lit ou d'un canapé, s'emmêler dans les draps et les couvertures, ou rester coincé entre le matelas et la cloison. Un bébé peut également décéder si un adulte ou un enfant dormant à ses côtés se retourne sur lui dans son sommeil.

### Causes inconnues de décès

La cause du décès d'un bébé ne peut être déterminée même après un examen approfondi.



Ce projet est financé en partie par le Département de la santé de Pennsylvanie, en collaboration avec la Penn Medicine et Maternity Care Coalition.



Pour plus d'informations, consultez notre site Internet:  
[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

Assurer la sécurité des bébés pendant leur sommeil, un jeu d'enfants !

**A**lone (*seul*)

**B**ack (*sur le dos*)

**C**rib (*berceau*)



# Directives pour dormir en toute sécurité

Huit étapes à suivre pour que votre bébé soit en sécurité et en bonne santé.\*

- 1. Couchez votre bébé bien allongé sur le dos jusqu'à son premier anniversaire.**
- 2. Un bébé doit dormir dans la même pièce qu'un adulte, mais dans son propre berceau.** Ne couchez jamais votre bébé sur un canapé, un fauteuil, un matelas à eau ou toute autre surface souple.
- 3. Ne placez pas de tour de lit, de couverture, d'oreiller, ni de jouet dans le berceau de votre bébé.**
- 4. Tout ce que doit contenir le berceau de votre bébé est un matelas plat et ferme ainsi qu'un drap-housse.**
- 5. Ne couchez jamais votre bébé dans un berceau fabriqué il y a plus de 10 ans ou dont certaines pièces sont manquantes ou brisées.**
- 6. Ne chauffez pas trop la pièce où dort votre bébé.** Évitez les bonnets à l'intérieur et habillez votre bébé de sorte qu'il ne porte pas plus d'une couche de vêtements que vous. Les vêtements de nuit sont plus sûrs que les couvertures. Ne placez pas de vêtements ou de couvertures lestés sur votre bébé.
- 7. Après l'avoir nourri, couchez toujours votre bébé sur le dos dans son berceau.\*\***
- 8. Tenez votre bébé à l'écart de la fumée, de l'alcool, de la marijuana, des opioïdes et de la consommation de drogues interdites.**

\*Recommandations de l'American Academy of Pediatrics (AAP)

\*\* Il a été prouvé que l'alimentation au lait humain réduit le risque de MSN.

## Créer un espace de sommeil sécurité pour votre bébé

Enseignez chacune de ces astuces à toutes les personnes qui prendront soin de votre bébé !

### Un sommeil en toute sécurité



Les montants du lit ne doivent pas dépasser de plus de 0,5 cm.

Utilisez un matelas ferme et bien ajusté.

Le bébé doit être seul dans son berceau, sans rien d'autre qu'un drap housse bien ajusté recouvrant le matelas.

Les barreaux du berceau doivent être suffisamment proches et peu espacés.

Toutes les pièces qui composent le lit doivent être correctement serrées.

### Attention, danger!!



Pas de pièces manquantes ou brisées (vis, fixations, etc.).

N'utilisez pas de tour de lit, d'édredon, de doudou ou d'oreiller.

Ne chauffez pas trop la pièce où dort votre bébé.

Ne placez aucun animal en peluche ni jouet dans le berceau de votre bébé.

Évitez les formes anguleuses au niveau de la tête et du pied du lit.

### Dormir dans le même lit que votre bébé est dangereux

Les adultes, enfants ou animaux de compagnie qui dorment ou font la sieste dans le même lit que votre bébé posent un risque de blessure, voire de décès.

### Les risques de dormir avec un bébé

- Les bébés peuvent tomber du lit et se blesser.
- Les bébés peuvent se retrouver piégés entre le lit et la cloison, puis cesser de respirer.
- Un adulte ou un enfant endormi peut se retourner sur le bébé.
- Dormir avec un doudou, une couverture, un édredon et des oreillers peut être dangereux pour les bébés (risque d'étranglement et d'asphyxie).
- Si vous nourrissez votre bébé et craignez de vous endormir, faites-le sur votre lit et non sur un canapé ou dans un fauteuil. Si vous vous endormez, remplacez le bébé dans son berceau dès votre réveil.



Programme éducatif et préventif du syndrome de mort subite du nourrisson de l'État de  
Pennsylvanie

Déclaration de reconnaissance volontaire

Instructions pour l'hôpital/le centre de maternité/le médecin : Compléter deux formulaires pour chaque famille avant la sortie de l'hôpital ou après la naissance du ou des nourrissons pour les familles accouchant en dehors d'un hôpital ou centre de maternité. Fournissez au(x) parent(s) des informations sur le syndrome de mort subite du nourrisson et sur les mesures de prévention. Demander au(x) parent(s) de signer volontairement ce formulaire indiquant qu'ils ont reçu, lu et compris les informations sur le syndrome de mort subite du nourrisson et les mesures de prévention. Fournissez aux parents une copie du formulaire signé et conserver une copie dans le dossier médical.

À compléter par l'hôpital/le centre de maternité/le médecin :

NOM DE L'HÔPITAL : \_\_\_\_\_

NOM LÉGAL DU BÉBÉ : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_ SEXE :  M  F

Le ou les parents ont reçu les informations sur le syndrome de mort subite du nourrisson dont la brochure,  
DATE : \_\_\_\_\_

REMARQUES :  
\_\_\_\_\_

À compléter par un parent, beau-parent, parent adoptif, tuteur légal ou responsable légal :

Parent : J'ai reçu de l'hôpital les informations sur le syndrome de mort subite du nourrisson et le sommeil sûr du nourrisson. Je signe ce formulaire volontairement en reconnaissant avoir reçu, lu et compris les informations sur le syndrome de mort subite du nourrisson.

SIGNATURE, MÈRE : \_\_\_\_\_ REFUSÉ :  DATE : \_\_\_\_\_

SIGNATURE, PÈRE : \_\_\_\_\_ REFUSÉ :  DATE : \_\_\_\_\_

SIGNATURE, AUTRE : \_\_\_\_\_ REFUSÉ :  DATE : \_\_\_\_\_

(beau-parent, parent adoptif, tuteur légal, tuteur dûment nommé)

Ce formulaire et les informations l'accompagnant sont fournis conformément à l'acte 73 de 2010.