



Prévention de la mort subite du nourrisson

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Dormir dans son propre lit

L'endroit le plus approprié pour coucher votre bébé est son propre lit, où il dormira dans sa gigoteuse (sac de couchage) sur un matelas ferme.

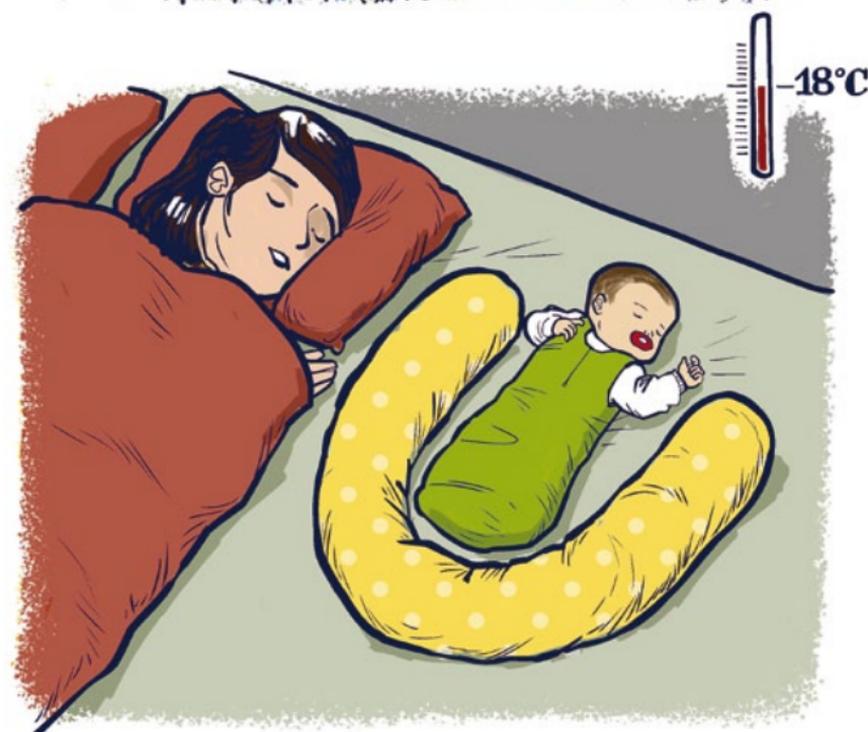
Température idéale de la pièce: entre 18 et 20 degrés Celsius. Il est recommandé d'aérer régulièrement.



Dormir dans le lit des parents

Le bébé doit disposer de suffisamment d'espace et être préservé de tout risque de chute. Dans l'idéal, il dormira dans un lit d'appoint proche ou accolé à celui des parents.

Les parents qui fument devraient y renoncer, car l'haleine chargée de nicotine est très toxique pour le bébé.

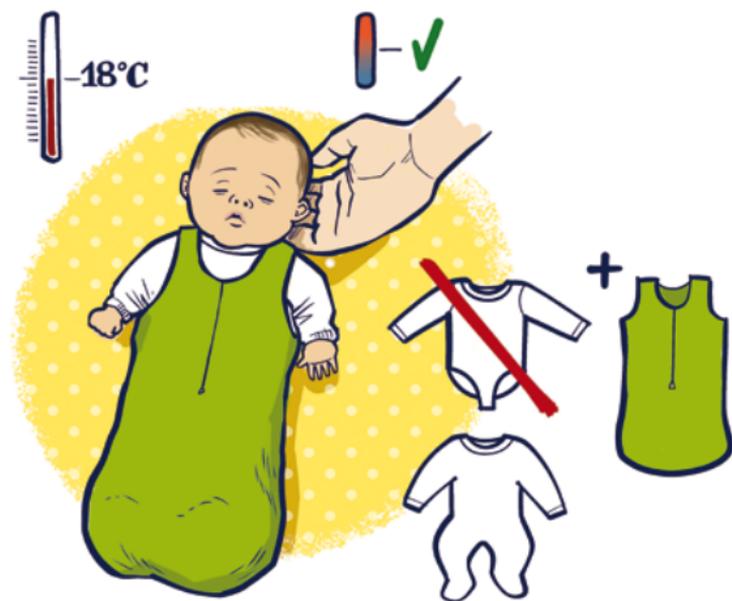


Vêtements de sommeil adéquats

Au cours de ses 4 premières semaines de vie, votre bébé doit être habillé plus chaudement. Contrôlez sa température corporelle en tâtant sa nuque.



A partir de la 5^e semaine, votre enfant peut dormir en pyjama dans sa gigoteuse.



Environnement de sommeil et lieu de vie sans tabac

Veillez à ce que votre bébé puisse vivre dans un environnement exempt de tabac. Dans l'idéal, dès la grossesse.



Autres recommandations

En plus de suivre nos conseils en matière de santé du sommeil, vous pouvez prendre d'autres mesures pour réduire davantage encore le risque de mort subite du nourrisson. Eviter le stress, adopter un rythme journalier régulier et allaiter l'enfant peuvent avoir des effets positifs.



Avez-vous des questions à poser? Souhaitez-vous obtenir des conseils ou une analyse différenciée des facteurs de risque? N'hésitez pas à vous adresser au centre de consultation le plus proche.