

## Environnement de sommeil et lieu de vie sans fumée

Veillez à ce que votre bébé puisse vivre dans un environnement sans fumée. Idéalement, 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. Éviter le stress, adopter un rythme journalier régulier et allaiter votre enfant peuvent avoir des effets positifs.



## Prévention de la mort subite du nourrisson



Nous serions très heureux de vous accompagner, vous et votre enfant, pour le développement de celui-ci. Vous pouvez solliciter gratuitement des conseils par téléphone, en ligne, dans un centre de consultation près de chez vous ou à votre domicile.

Réservez les consultations en ligne: [www.cp-be.ch](http://www.cp-be.ch)



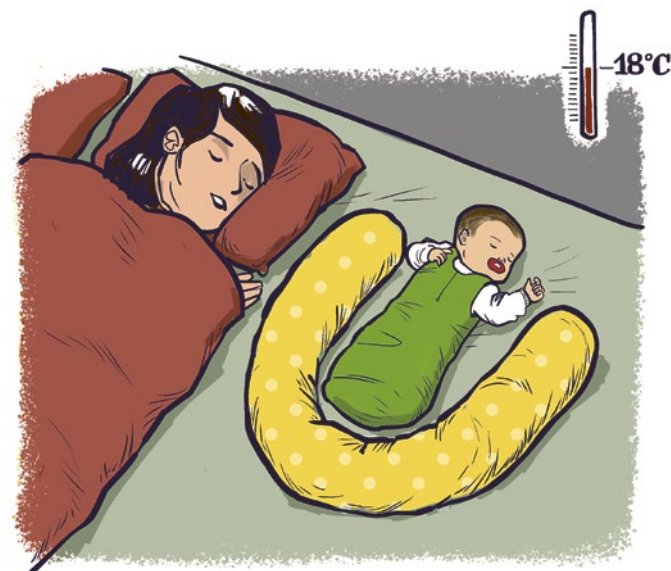
## Dormir dans son propre lit

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. La température idéale de la pièce se situe entre 18 et 20 degrés Celsius. Aérez régulièrement la pièce.



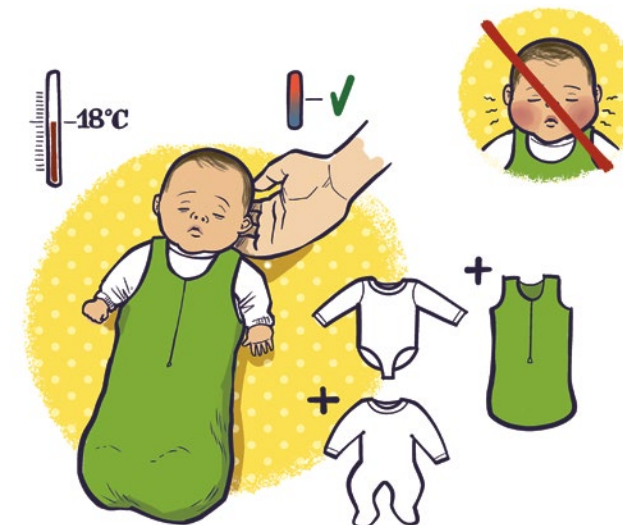
## Dormir dans le lit des parents

Le bébé doit disposer de suffisamment de place et être préservé de tout risque de chute. Idéalement, il dormira dans un lit d'appoint proche ou accolé à celui des parents. Les parents devraient renoncer à fumer, 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 la nuque du bébé.



A partir de la 5<sup>e</sup> semaine, vous pouvez coucher votre enfant en pyjama dans sa gigoteuse.

