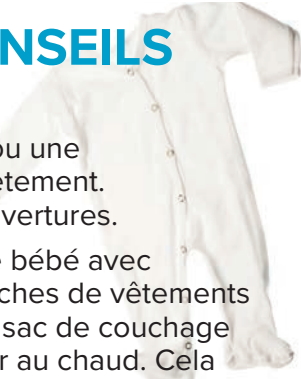


Autres conseils

CONSEILS

- Utilisez une grenouillère ou une couverture-vêtement. Évitez les couvertures.
- Habillez votre bébé avec plusieurs couches de vêtements ou utilisez un sac de couchage pour le garder au chaud. Cela réduira le risque que sa tête soit couverte ou qu'il soit coincé dans une couverture.
- Allaitiez votre bébé.
- Donnez une suce à votre bébé lorsqu'il dort, mais ne le forcez pas à l'utiliser.
- Faites vacciner votre bébé.
- Si votre bébé est placé dans un porte-bébé frontal ou dorsal, veillez à ce que son visage soit toujours visible.
- Veillez à ce que bébé soit dans un endroit sûr chaque fois qu'il dort, même pendant les siestes, et lorsqu'il se réveille durant la nuit.
- Les couvertures lestées et les couvertures à emmailloter ne sont pas recommandées.
- Ne consommez pas d'alcool ni de drogue lorsque vous vous occupez de votre bébé.
- Ne vous fiez pas aveuglément aux interphones de surveillance.



Assurez-vous
que **toute**
personne
qui prend soin
de votre bébé
suit ces conseils!

health.ny.gov/safesleep

Si vous ne disposez pas d'un espace sûr où votre enfant peut dormir, vous pourriez peut-être recevoir un berceau portatif et une couverture gratuits.

Si votre ménage bénéficie d'une aide publique ou a des ressources limitées, vous pourriez être admissible à les recevoir.

Communiquez avec l'antenne locale des services sociaux pour vérifier votre admissibilité :



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Office of Temporary and
Disability Assistance

Department
of State

Division of
Consumer Protection

Suivez l'



ABCs

du **sommeil en**
toute sécurité



A **Alone (seul).**

Votre bébé devrait dormir **seul**.

B **Back (dos).**

Placez votre bébé sur le **dos**.

C **Crib (berceau).**

Votre bébé devrait dormir dans un **berceau**.

S **Smoke-free home (lieu sans fumée)**

Dans un **lieu sans fumée**.

★ Seul ★ Dos ★ Berceau ★ Lieu sans fumée

Chaque année, plus de 120 nourrissons meurent dans l'État de New York de causes liées au sommeil, notamment du SMSN, ou syndrome de la mort subite du nourrisson (« Sudden Infant Death Syndrome », ou SIDS).

SEUL

- Votre bébé ne devrait pas dormir avec des adultes ni d'autres enfants.
- Partagez votre chambre, pas votre lit. Dormir dans la même pièce vous permet de veiller sur votre bébé. Vous pouvez également éviter les accidents qui pourraient survenir lorsque le bébé dort dans un lit d'adulte.
- Le berceau ne devrait contenir que ce que votre bébé : votre bébé. Autrement dit, pas d'oreillers, de coussins, de couvertures, ni de jouets.
- Les couvertures peuvent augmenter le risque que votre enfant souffre du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN) ou qu'il s'étouffe.



DOS

- Votre enfant doit dormir sur le dos, pas sur le ventre ni sur le côté, même s'il est né avant terme (prématuré).
- Lorsque votre bébé est éveillé et surveillé, placez-le sur le ventre. Placez-le ainsi pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour. Ces activités sur le ventre aident le bébé à développer les muscles de ses épaules et de son cou.



BERCEAU

- Si le bébé s'endort sur un lit, un canapé, un fauteuil ou dans une écharpe, une balançoire ou un autre moyen de transport, placez-le dans un berceau jusqu'à ce qu'il se réveille.
- Utilisez un berceau, un couffin ou un parc homologué pour la sécurité. Veillez à ce qu'il soit équipé d'un matelas ferme et d'un drap contour.
- **N'UTILISEZ PAS DE BERCEAU À CÔTÉ ABAISSABLE.** Les normes de sécurité fédérales n'autorisent pas la fabrication NI la vente de lits d'enfant à côté abaissable.
- Avant d'acheter ou d'utiliser un lit d'enfant, un couffin ou un parc, vérifiez la liste des rappels de la Commission de surveillance des produits de consommation (Consumer Product Safety Commission, CPSC) à l'adresse suivante : www.cpsc.gov/Recalls/ Assurez-vous qu'il n'a pas fait l'objet d'un rappel.

LIEU SANS FUMÉE

- Le tabagisme durant la grossesse et la présence de fumée dans l'environnement du nourrisson sont des facteurs de risque pour le SMSN.
- Évitez toute exposition à la fumée et/ou à la nicotine pendant la grossesse et après l'accouchement.
- Ne laissez pas les gens fumer ou vapoter dans votre maison ni autour de votre bébé.