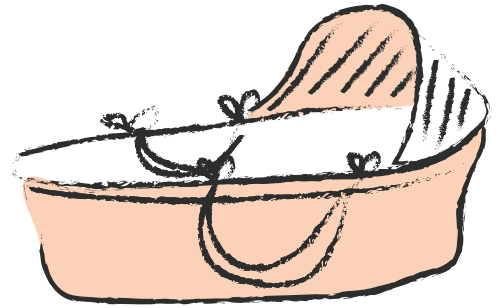


SOMMEIL EN TOUTE SÉCURITÉ



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE:

- Placez toujours votre bébé sur le dos pour dormir
- Gardez votre bébé sans fumée pendant la grossesse et après la naissance
- Placez votre bébé dans un lit bébé séparé ou dans un couffin dans la même pièce que vous pendant les 6 premiers mois
- Allaitiez votre bébé
- Utiliser un matelas ferme, plat, imperméable et en bon état

CHOSSES À ÉVITER:

- Ne dormez jamais sur un canapé ou dans un fauteuil avec votre bébé
- Ne dormez pas dans le même lit que votre bébé si vous fumez, buvez ou prenez des drogues si votre bébé est né prématurément ou avait un faible poids à la naissance
- Évitez de laisser votre bébé avoir trop chaud
- Ne couvrez pas le visage de votre bébé pendant son sommeil et n'utilisez pas de literie ample

VOUS DEVEZ SUIVRE LES CONSEILS POUR TOUTES LES SIESTES, PAS SEULEMENT POUR DORMIR LA NUIT.

LE SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON (SMSN) est la mort soudaine et inattendue d'un bébé sans raison évidente et bien que nous ne sachions pas encore comment prévenir complètement le SMSN, il est possible de réduire considérablement les risques que cela se produise en suivant les conseils.

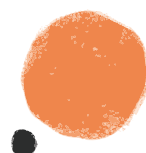
Vous pouvez également parler à votre sage-femme ou à votre visiteur de santé si vous avez des questions.

Informations tirées du dépliant de Lullaby Trust (Août 2016).



POUR PLUS D'INFORMATIONS:

🖱 happybabycommunity.org.uk
Telephone: 07394 609388



**HAPPY BABY
COMMUNITY**