

# Recommandations pour le couchage (Valable jusqu'à l'âge de 1 an)



Je dors sur le dos  
jamais sur le ventre



Je dors à plat  
sans oreiller



Mon matelas est ferme et  
adapté aux dimensions de  
mon lit



Je n'ai ni couverture ni  
couette



Je n'ai besoin de rien dans  
mon lit ; doudou, tour de lit,  
cale bébé, cale tête, cocoon  
peuvent être dangereux  
pour moi



Pour ma sécurité je ne  
porte rien autour du cou



Je dors seul dans mon lit



Jusqu'à 6 mois je suis plus  
en sécurité si mon lit est  
dans la chambre de mes  
parents



La température de ma  
chambre doit se situer  
entre 18 et 20°C



Pas de tabac dans ma  
maison

**V**oici les recommandations actuelles concernant le couchage de votre bébé pour qu'il puisse dormir en toute sécurité.

Il doit dormir sur le dos pour éviter qu'il ne s'enfouisse le nez dans le matelas et qu'il ne puisse plus respirer. La position ventrale et la position latérale sont reconnues comme facteurs de risque de mort inattendue du nourrisson.

Pour les mêmes raisons, il doit dormir sans oreiller. Si il y a une indication médicale à le faire dormir incliné, il faut une installation sécurisée et adaptée pour éviter que le matelas soit instable, pour ne pas que votre bébé puisse glisser entre le matelas et la paroi du lit (pas d'oreiller sous le matelas par exemple !)

Le matelas doit être ferme, pour ne pas s'enfoncer dedans, et sa taille adaptée au lit pour que le bébé ne puisse pas glisser et se coincer entre le matelas et la paroi du lit.

Il doit dormir dans une turbulette, sans couette ou couverture pour que rien ne puisse venir sur son nez.

De même, tout ce qui est dans son lit peut devenir dangereux en obstruant son nez : le cale tête ou le cale bébé, les doudous, le tour de lit mais vous pouvez les mettre dans sa chambre pour décorer !

Les colliers, médailles ou chaînes peuvent étrangler votre bébé, ils ne doivent pas être laissés lorsqu'il dort.

Votre bébé doit dormir seul dans son lit. Votre lit n'est pas sécurisé pour le sommeil du bébé. Oreillers, couettes et couverture peuvent être dangereux. Si vous dormez avec lui vous risquez de l'écraser ou de le faire tomber. La chaleur dégagée par les parents peut être trop importante pour lui.

Mais sachez que selon les recommandations de l'OMS, votre bébé est plus en sécurité si son lit est dans votre chambre les six premiers mois.

Il ne faut pas surchauffer la chambre, la température idéale est de 18 à 20°C.

Le tabagisme passif est dangereux pour les bébés, il est prouvé qu'il augmente le risque de mort inattendue du nourrisson.