



Un sommeil sûr pour le bébé
Comment faire dormir mon
bébé pour qu'il soit bien et
en sécurité

Chers parents,



la naissance d'un enfant est une expérience merveilleuse et particulière à la fois, lié à des sentiments profonds de bonheur et qui nous laisse souhaiter et espérer un bel avenir. La joie se mêle à l'incertitude, car la nouvelle situation est si différente de celle à laquelle on s'était habitué. Mais cela arrive à tous les parents et c'est donc tout à

fait normal.

Tous les parents veulent voir grandir leur enfant en bonne santé. Un sommeil sûr et sain de votre bébé y fait partie. Évidemment, il faut bien savoir comment un bébé dort sûr et bien. Il existe à ce sujet des conclusions scientifiques. Avec le concours d'un expert renommé, nous avons formulé dans cette fiche d'information quelques conseils pour vous aider à coucher votre enfant de la bonne manière.

Je vous souhaite, à vous et votre famille, tout le meilleur, en espérant que votre enfant grandisse en bonne santé.

Bien à vous

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Kolat'.

Dilek Kolat

Sénateur de la santé, des soins et de l'égalité

Que devez-vous absolument respecter?



Pas de peluche.

La respiration du bébé pendant son sommeil risque d'être gênée. Les nourrissons ne respirent que par le nez !

- **Ni couvertures,**
- **ni oreillers,**
- **ni fourrures.**

Le risque est de trop couvrir le bébé et de provoquer ainsi de l'hyperthermie.



Pas de fumée de cigarettes!

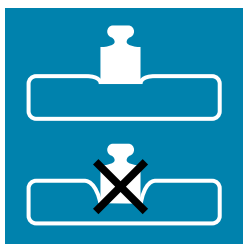
Fumer nuit à votre bébé.
Renoncez-y, s'il vous plaît.

C'est ainsi que votre enfant dort le mieux



Dans une gigoteuse et sur le dos

La position sur le dos est la plus sûre pour le sommeil de votre bébé.



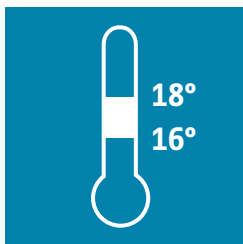
Sur un matelas ferme

L'enfant ne doit pas s'enfoncer dans le matelas.



Dans son propre lit dans la chambre des parents

Dormir dans la chambre des parents, dans son propre lit, c'est ce qui protège le mieux votre enfant des risques éventuels.



A une température ambiante comprise entre 16 et 18 °C

Protégez votre bébé contre l'hyperthermie. Des nourrissons habillés ne peuvent réguler la température de leur corps qu'en émettant de la chaleur par la tête dégagée. La température indiquée est la température optimale (rarement réalisable en été bien sûr).

Où pouvez-vous vous renseigner?

- Auprès de votre sage-femme ou de votre obstétricien
- Auprès de votre pédiatre
- Auprès des services de santé de l'enfance et de la jeunesse des arrondissements

Par téléphone

Service de consultation en ligne 0180 509 95 55 (dans toute l'Allemagne) avec des consultations par téléphone pour des fumeuses enceintes et des jeunes mères (12 ct/min)

Dans l'internet

- www.babyschlaf.de
- www.rund-ums-baby.de/gesundheit_baby
- www.kinderschlaflabor.net

Auprès de laboratoires de sommeil accrédités

- Clinique de pédiatrie et de médecine d'adolescents
Lindenhof, téléphone 030 5518-5054, fax -5300
- Clinique de pédiatrie et de médecine d'adolescents
Ev. Waldkrankenhaus Spandau,
téléphone 030 3702-1025, fax -1027