



Bien coucher mon bébé

J'agis

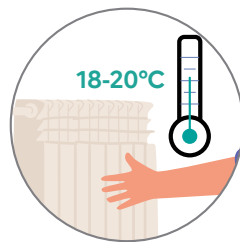
Dès la naissance, pendant la nuit et pour tous les moments de sommeil (y compris une courte sieste dans la journée) :

- je couche mon bébé sur le dos, à plat, dans son propre lit ;



- j'utilise un lit à barreaux sans tour de lit, avec un matelas ferme recouvert d'un drap-housse bien fixé (dans un lit parapluie, il est dangereux d'ajouter un matelas) ;

- je mets mon bébé dans une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille (sans oreiller, ni couette, ni couverture) ;



- je fais dormir mon bébé dans une chambre chauffée à 18-20°C. S'il fait plus chaud, l'enfant peut dormir en simple pyjama ou en body.



ATTENTION :

- Je ne couche pas mon bébé **sur le ventre** (peut entraver sa respiration / risque de mort inattendue du nourrisson) ;
- je ne couche pas mon bébé **sur le côté** (risque de basculement sur le ventre) ;
- je n'utilise **pas de serviette roulée ou de coussin** pour maintenir mon bébé sur le dos (peut entraver sa respiration) ;
- je ne couche pas mon bébé **avec un tissu attaché autour de son cou** (bavoir ou autre) (peut entraver sa respiration / risque d'étouffement) ;
- je ne couche pas mon bébé **dans un lit d'adulte, un fauteuil, un canapé ou sur un pouf**, y compris pour une courte sieste.

Je protège



- J'aère sa chambre chaque jour, mais aussi les autres pièces (10 minutes), même en hiver ;
- j'évite tous les polluants atmosphériques :



- **je ne fume pas et je ne laisse personne fumer en présence de mon enfant (y compris la cigarette électronique) ;**
- je préfère les produits d'entretien tels que le vinaigre d'alcool, le savon noir... pour nettoyer la chambre de bébé ;
- je n'utilise pas de parfums d'intérieur, d'encens, de bougies, car ils sont souvent riches en composés chimiques nocifs ;



- j'évite les travaux, en particulier les travaux de peinture, dès la grossesse et dans les 6 mois après la naissance ;
- je lave les textiles avant leur première utilisation et régulièrement en raison de la présence possible de composés chimiques indésirables ;
- je ne mets pas de plantes dans la chambre de bébé ;
- j'évite de sortir à l'extérieur pendant les pics de pollution et les zones à fort trafic routier, notamment aux heures de pointe ;



- mon animal de compagnie ne doit pas entrer dans la chambre de mon bébé pendant son sommeil (risque de morsure, griffure ou étouffement s'il venait à se coucher dans le berceau).

Retrouvez
+ d'infos et
de conseils ici

