

## **Comment mon bébé peut-il bien dormir avec plus de sécurité?**

### **Recommandations pour réduire les risques de Mort Subite du Nourrisson.**

5 règles pour un sommeil sain de votre bébé:

1. Couchez le bébé sur le dos pour dormir.
2. Evitez de fumer pendant la grossesse et évitez à votre enfant les endroits enfumés.
3. Laissez votre enfant dormir dans son propre lit dans la chambre à coucher des parents.
4. Conseils pour un environnement de sommeil sain pour votre enfant:
  - une température ambiante pas plus élevée que 17° - 18° C,
  - un matelas ferme, pas d'oreiller,
  - mieux vaut un sac de couchage qu'une couette, une couverture ou un drap.
5. Allaitez votre bébé le plus longtemps possible!