

THE ABCs OF SAFE SLEEP (LES BASES D'UN SOMMEIL EN TOUTE SÉCURITÉ)



Ils dorment

SEULS

Si vous allaitez au lit, rassurez votre bébé en restant debout et remettez-le dans son berceau lorsqu'il s'est endormi.



Sur leur

Dos



Dans un

BERCEAU sûr

Chaque semaine, des bébés meurent dans l'Illinois alors qu'ils dorment sur des lits d'adultes, des canapés, des oreillers, des couvertures et d'autres surfaces molles, ainsi que dans des sièges de voiture, des sièges gonflables et des balançoires pour bébés.



Tueur silencieux : l'asphyxie pendant le sommeil est la principale cause de décès d'enfants signalés dans l'Illinois.

Votre bébé ne doit pas dormir dans un lit, un canapé ou une chaise avec quelqu'un d'autre, même avec d'autres enfants.

Si vous allaitez au lit, rassurez votre bébé en restant debout et remettez-le dans son berceau lorsqu'il s'est endormi.

Pour dormir, placez toujours votre bébé sur le dos.

Votre bébé doit dormir dans un berceau avec un matelas ferme recouvert d'un drap bien ajusté.

Chaque semaine, dans l'Illinois, des bébés meurent en dormant sur des lits d'adultes, des canapés, des oreillers, des couvertures et d'autres surfaces molles, ainsi que dans des sièges de voiture, des sièges gonflables et des balançoires pour bébés.

Autres conseils pour la sécurité du sommeil :

1. Gardez les animaux en peluche, les jouets, les oreillers, les couvertures, les couettes, les tours de lit et les positionneurs de sommeil hors du lit de votre bébé.
2. Ne fumez pas avant ou après la naissance de votre bébé, et ne laissez pas d'autres personnes fumer autour de votre bébé.
3. Essayez d'utiliser une tétine lorsque vous endormez votre bébé, mais ne le forcez pas. Si vous allaitez votre bébé, attendez qu'il ait un mois ou qu'il soit habitué à l'allaitement avant d'utiliser une tétine.
4. Ne laissez pas votre bébé avoir trop chaud pendant son sommeil. Habillez-le légèrement pour dormir et maintenez la température de la pièce à un niveau confortable pour un adulte.
5. Votre bébé a besoin de passer beaucoup de temps supervisé sur le ventre lorsqu'il est éveillé pour aider à développer des muscles solides au niveau du cou et des épaules.
Ne laissez pas votre bébé trop longtemps dans un siège auto, une nacelle ou un transat.
6. Si vous avez des difficultés à faire dormir votre bébé, contactez votre pédiatre ou le Fussy Baby Network au 1-888-431-BABY (2229).
7. Rendez-vous sur le site du centre d'information sur la sécurité des lits d'enfant de la Consumer Product Safety Commission à l'adresse www.cpsc.gov pour obtenir des conseils sur la sécurité du sommeil et une liste des produits rappelés.



DCFS.Illinois.gov

Imprimé par l'Autorité de l'État de l'Illinois
DCFS #84 • Août 2025 • 250 exemplaires • CFS 1050-79-HCR • rev 10/1/2024
(Haitian-Creole French)

