

C'est la nouvelle mode de dormir sur le dos ?

Non
On recommande de coucher les bébés sur le dos depuis 1993 !
75 % de décès en moins !

Et si mon bébé régurgite, il peut s'étouffer sur le dos ?

Non
S'il régurgite, le bébé va tourner la tête sur le côté et le lait coulera sur le drap.

Mon bébé aura la tête plate s'il dort sur le dos !

Non
On peut l'éviter en laissant bébé sur le dos libre de ses mouvements (sans cale bébé ni cale tête) et à plat ventre pour jouer lorsqu'il est réveillé. Limiter aussi le temps passé dans le cosy ou le transat.

Stop aux idées reçues

Mon bébé peut-il dormir sur le côté ?

Non
C'est une position instable : le bébé peut se retrouver sur le ventre et c'est dangereux : il peut s'étouffer.

Au fait !

Le cosy c'est uniquement pour le transport !

Bébé pleure ? Bébé a des coliques ? Bébé ne dort pas bien ?

Vous avez besoin d'aide ? Vous n'êtes pas seuls !
Appelez votre médecin ou votre sage-femme ou **votre équipe PMI**.
Ils sont là pour vous aider.



Avec Ecofolio tous les papiers se recyclent.



Département d'Ille-et-Vilaine

1, avenue de la Préfecture
CS 24218 • 35042 Rennes Cedex
Tél. : 02 99 02 35 35

Suivez-nous sur   

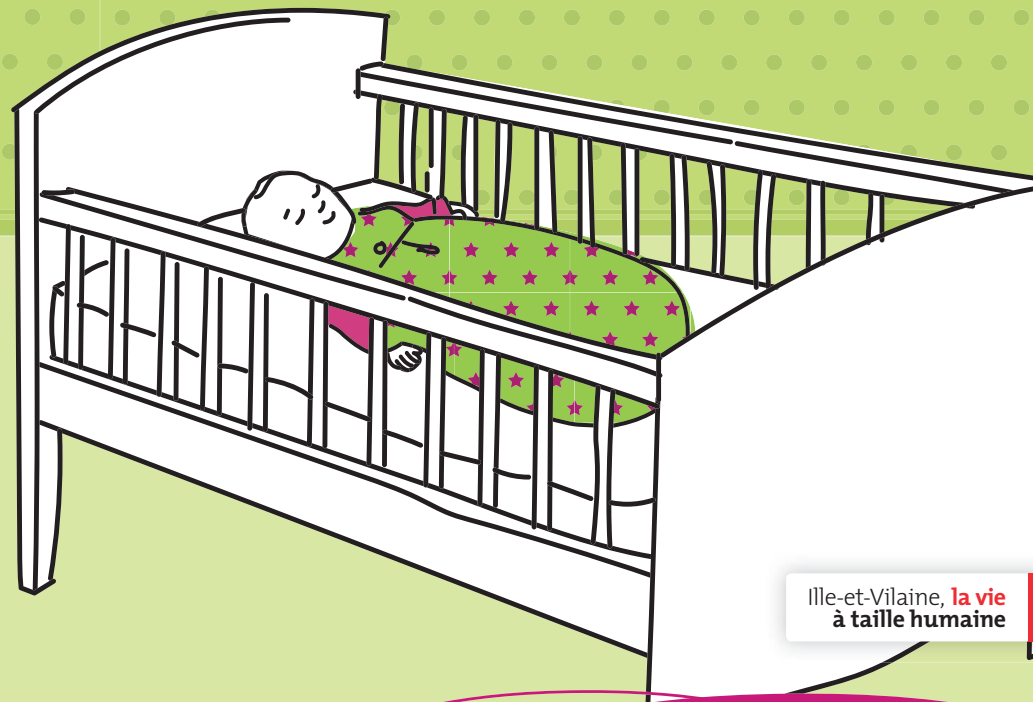
 **Naitre et vivre** : 01 47 23 05 08

www.ille-et-vilaine.fr/fr/pmi
www.naitre-et-vivre.org

Mai 2018 - F-PEEC-0538-001 - Studio graphique du Département d'Ille-et-Vilaine - Illustration : Liner, Freepik

Bien coucher son bébé

Pour prévenir la mort inattendue du nourrisson



Ille-et-Vilaine, **la vie à taille humaine**

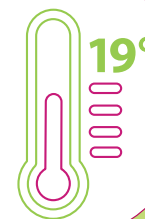
Conseils et gestes simples



● CONSEILS ET GESTES SIMPLES POUR BIEN COUCHER SON BÉBÉ

J'ai besoin d'un **lit à barreaux**,
d'un **matelas ferme** adapté
aux dimensions du lit
et d'une **turbulette**

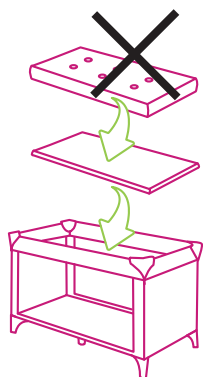
Je respire bien,
je suis bien,
je dors bien
en toute sécurité



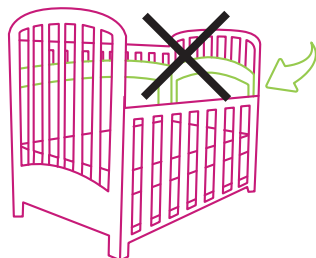
Je dors
sur le dos



Partout
et tout le temps,
jour et nuit :
je dois toujours
dormir sur le dos,
en toute sécurité



Pas de **matelas en plus** dans le lit parapluie



Pensez à moi, pas de **tour de lit**, pas de **couverture** ni d'**oreiller**



Je peux dormir dans la chambre de mes parents mais **pas dans leur lit**



Je dors dans un **environnement sain** : pas trop chaud et sans tabac