

CONSEILS DE COUCHAGE

LES BÉBÉS DORMENT SUR LE DOS

LEUR VISAGE
RESTE DÉGAGÉ.

ILS RESPIRENT AINSI
UN AIR
NON CONFINÉ.

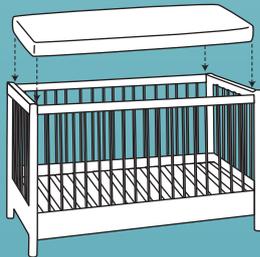


ILS PEUVENT MIEUX
DÉGAGER DE LA
CHALEUR
SI NÉCESSAIRE.

IL N'Y A PAS
DE RISQUE
D'ENFOUISSEMENT.

LES BÉBÉS SONT COUCHÉS :

Sur un matelas ferme, bien adapté
aux dimensions du lit.



Sans oreiller ni couette,
ni cale-bébé, ni coussin.



Sans de trop grosses
ni trop nombreuses peluches.
Sans tour de lit épais.



TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE DE LA CHAMBRE : 18°-20°



PENSEZ À HABILLER LES BÉBÉS
**en fonction de la température de la
pièce où ils dorment.**
Par exemple, pour 19° :
un body, un pyjama, une turbulette
ou une gigoteuse à la taille du bébé,
(idéalement en coton).



PENSEZ À DÉCOUVRIR LES BÉBÉS

- lors des trajets en voiture si le chauffage est mis,
- dans les lieux publics chauffés,
- les jours de grande chaleur,
- et bien sûr en cas de fièvre.

L'application de ces conseils de puériculture, préconisés depuis janvier 1994,
a permis une diminution des morts subites du nourrisson de plus de 75 %.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

IL NE FAUT PAS COUCHER UN BÉBÉ SUR LE VENTRE.

C'est une position qui entrave le dégagement de chaleur, qui favorise la respiration d'un air confiné et qui est associé à un approfondissement du sommeil.



IL NE FAUT PAS COUCHER UN BÉBÉ SUR LE CÔTÉ.

C'est une position **instable** qui comporte un danger de basculement sur le ventre.



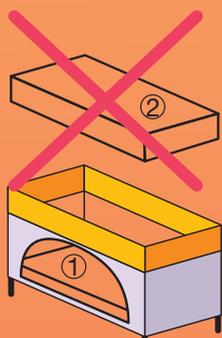
LE PARTAGE DU LIT DES PARENTS (CO-SLEEPING) EST À ÉVITER

car cela présente un danger : le nourrisson risque de s'enfouir, de respirer un air confiné et d'avoir trop chaud.



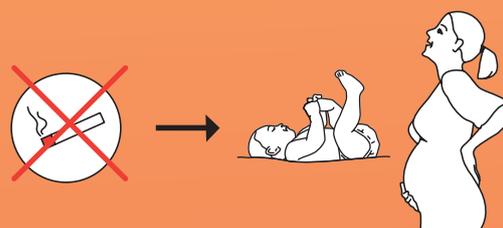
IL NE FAUT PAS RAJOUTER DE MATELAS SUPPLÉMENTAIRE DANS UN LIT PARAPLUIE.

Cela peut être la cause d'un accident mortel. En effet, l'enfant peut se retrouver coincé entre la toile et le matelas rajouté sans pouvoir respirer. **Seul le matelas vendu avec le lit est à utiliser.**



IL NE FAUT NI FUMER EN PRÉSENCE DES BÉBÉS NI EN PRÉSENCE DES FEMMES ENCEINTES.

Le tabac pendant la grossesse a une action néfaste sur la maturation du cerveau de bébé. Le tabagisme passif fragilise les voies respiratoires des nourrissons.



PENDANT LES PÉRIODES D'ÉVEIL DU BÉBÉ IL EST POSSIBLE DE :

- Proposer la position sur le ventre **seulement pendant les périodes d'éveil** du bébé tout en restant à côté de lui. Ainsi, lors des premiers retournements, il se retrouvera dans une position connue et reconnue.
- Prévenir la plagiocéphalie posturale (inesthétique mais en général bénigne et résolutive avec la croissance) en incitant le bébé à tourner la tête d'un côté et de l'autre :
 - en changeant l'orientation du lit ou du mobile,
 - en favorisant la position ventrale **seulement lors de l'éveil** pour jouer,
 - en évitant les séjours prolongés dans des coques rigides qui ne remplacent pas les transats ni les bras des parents.