

# RÉDUIRE LES RISQUES DE

## SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON



### Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir

- ♥ Commencez à la naissance et continuez pour les siestes et pour la nuit.



### Partagez une chambre avec votre bébé, mais pas un lit

- ♥ Couchez votre enfant dans un berceau ou sur une autre surface de sommeil sécuritaire près de votre lit.



### Allaitez votre bébé

- ♥ Le lait maternel réduit le risque de SMSN et possède de nombreux autres avantages pour la mère et le bébé.



### Contribuez à rendre les foyers et les amautis sans fumée

- ♥ Si vous n'arrivez pas à abandonner complètement, vous ne devriez pas dépasser cinq cigarettes par jour.



### Évitez la literie mal ajustée ou les articles de literie mous

- ♥ Dans un berceau, utilisez seulement un matelas ferme et un drap-housse ajusté.
- ♥ Si vous utilisez un tiroir ou une boîte, placez une couverture mince pliée sous votre bébé.



Une position de  
sommeil sécuritaire

Cette ressource a été créée grâce aux contributions financières de  
Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.

