

SAFESLEEP

- M A I N E -

Réduisez le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome). Suivez les principes de base du sommeil sécuritaire :



1

SEUL – Restez à proximité, dormez séparément.



2

Sur le **DOS** la nuit et pendant la sieste.



3

Dans un **LIT DE BÉBÉ** propre et vide.



4

SANS DROGUE – La consommation de drogue et d'alcool porte atteinte à votre capacité à prendre soin d'un bébé.

SAFESLEEP

- M A I N E -

Si votre bébé ne peut pas dormir et pleure sans cesse :



Vérifiez si votre bébé a faim, est fatigué ou s'il faut changer sa couche.



Consolez votre bébé dans vos bras, chantez-lui une chanson ou donnez-lui un bain chaud.



Promenez-le à l'extérieur si la météo le permet.



Appelez un ami ou un membre de la famille pour qu'il ou elle vienne s'occuper de votre bébé.



Pour obtenir de l'aide, appelez le **1-888-644-1130** ou parlez à votre pédiatre.

N'oubliez pas :

- Les bébés dépendent complètement des adultes pour leurs soins et leur sécurité.
- Il est possible qu'un bébé ne puisse s'arrêter de pleurer quoi que vous fassiez.
- Si vous avez besoin d'une pause pour vous calmer, placez votre bébé dans un espace de sommeil sûr (**SEUL**, sur le **DOS**, dans son **LIT DE BÉBÉ**) et surveillez-le toutes les 15 minutes.
- Quel que soit votre niveau de frustration, **NE SECOUEZ EN AUCUN CAS** votre bébé.