

PRÉVENTION

DES TRAUMATISMES LIÉS AU SOMMEIL CHEZ LES NOUVEAU-NÉS, LES BÉBÉS ET LES ENFANTS

LE SAVIEZ-VOUS? AU CANADA...

- Les étouffements sont responsables de la plupart des traumatismes liés au sommeil chez les bébés.
- Les chutes et les étranglements sont responsables de la plupart des traumatismes liés au sommeil chez les jeunes enfants.
- Les chutes sont responsables de la plupart des traumatismes liés au sommeil chez les jeunes plus âgés.



POSITION DE SOMMEIL SÉCURITAIRE

Placez toujours les nouveau-nés sur le dos pour dormir, quelle que soit la durée du sommeil. Lorsqu'un bébé peut rouler du dos sur le ventre ou sur le côté, il n'est pas nécessaire de le repositionner sur le dos.

LITS DE BÉBÉ « BERCEAUX » SÉCURITAIRES

Utilisez un lit de bébé, un berceau ou un moïse sans jouet et sans literie, oreiller ou tour de lit pouvant se défaire. Le matelas doit être ferme et plat, sans espace entre le matelas et les côtés.



SOMMEIL CÔTE À CÔTE SÉCURITAIRE

Il est recommandé de laisser dormir un bébé à côté du lit des parents jusqu'à l'âge de 6 mois, dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse. Il n'est pas recommandé de partager le même lit, car cette pratique peut augmenter le risque de mort subite du nourrisson* et d'étouffement.



ESPACES DE SOMMEIL SÉCURITAIRES

Placez le berceau ou le lit de votre enfant loin des fenêtres et n'utilisez que des couvre-fenêtres sans fil. Fixez tous les meubles lourds au mur à l'aide d'attaches de sécurité.



Assurez-vous que votre lit de bébé, votre berceau ou votre moïse sont conformes aux normes de sécurité canadiennes en vigueur**. Remarque importante: Les parcs de bébé ne sont pas destinés à être utilisés pour dormir sans surveillance, car ils ne répondent pas aux mêmes exigences de sécurité et ne sont pas aussi durables que les lits de bébé. Les sièges de voiture ne constituent pas un endroit sûr pour le sommeil de votre bébé, quelle qu'en soit la durée.



LITS SUPERPOSÉS SÉCURITAIRES

Les enfants doivent avoir au moins 6 ans avant d'utiliser un lit en hauteur. N'attachez jamais de cordes ou de cordages au lit et ne placez pas de jouets ou d'objets lourds et volumineux sur le lit supérieur. Suivez toujours les recommandations d'utilisation du fabricant.



*Pour plus d'information sur le sommeil sécuritaire et la prévention de la mort subite du nourrisson, consultez la page de Santé Canada sur la sécurité du sommeil [ici](#).

**Pour plus d'information sur la sécurité des produits pour bébés et des consommateurs, consultez la page de Santé Canada sur la sécurité des produits de consommation [ici](#).