



## Dormir en toute sécurité— Un guide pour parents et fournisseurs de services à l'enfance

### Faits au sujet de la sécurité

- Ne partagez jamais votre lit avec votre bébé
- L'endroit le plus sûr pour dormir pour votre bébé c'est son propre berceau ou lit d'enfant, dans la chambre du fournisseur de services à l'enfance, pendant les premiers mois
- Maintenez la température de la chambre de l'enfant fraîche lorsqu'il dort
- N'habillez pas trop le bébé/évités qu'il n'ait trop chaud, particulièrement s'il est malade
- Placez toujours le bébé sur le dos pour dormir
- Assurez-vous que la tête du bébé/son visage ne sont pas couverts

### Un excès de température

- L'excès de température peut-être cause par trop de couvertures/trop de vêtements ou parce que la température de la pièce est trop élevée
- La température idéale de la pièce est de 18°C ou 65°F
- Habiller le bébé de son pyjama et placez une seule couverture légère ou un pyjama couverture

### Berceaux ou lits d'enfant

- Placez le bébé sur un matelas ferme dans le berceau ou lit d'enfant
- Ne jamais modifier un berceau ou un lit d'enfant
- Observez toujours les instructions du fabricant du lit ou du berceau
- Assurez-vous que le support du matelas est bien en place
- Gardez les jouets et les animaux empaillés hors du berceau ou du lit d'enfant
- N'utilisez pas un berceau ou un lit d'enfant fabriqué avant 1986 car il n'est pas conforme aux conditions requises présentement
- Assurez-vous que le berceau ou le lit d'enfant n'a pas fait l'objet d'un retrait du marché avant de l'utiliser—vérifiez cela avec le fabricant ou auprès de Santé Canada.

### Emplacement du berceau ou lit d'enfant

- Placez le berceau loin des fenêtres en raison des courants d'air et des risques de chute
- Gardez le berceau ou lit d'enfant loin des radiateurs afin d'éviter une température excessive pour l'enfant
- Attachez tous les cordons et les attaches de rideaux
- Placez les mobiles hors de la portée du bébé, enlevez-les quand le bébé se tient assis
- N'utilisez pas d'oreillers, de rembourrages, de couvertures de duvets ou de quilts—notamment des couverture de lit pour adultes- sur ou sous le bébé



## Jumeaux ou jumelles

- S'ils ou elles dorment ensemble, placer chacun d'entre eux/elles à chaque extrémité du berceau ou lit d'enfant avec les pieds tournés vers l'extrémité du berceau ou du lit
- Une fois que les jumeaux ou les jumelles se déplacent librement, veuillez les coucher dans des berceaux ou lits d'enfants séparés

## Matelas

- Devrait toujours être ferme et parfaitement adapté pour éviter qu'il n'y ait des écarts avec les bords du berceau ou lit d'enfant et tout autre risque que le bébé ou les bébés soit/soient étouffés
- Si vous avez un ancien matelas pour berceau ou lit d'enfant veuillez vérifier qu'il ne soit ni déchiré ni moisi—ne pas utiliser si l'une de ces conditions est présente
- Assurez-vous que ce matelas satisfait aux normes actuelles et qu'il est bien adapté au berceau ou lit pour enfant
- Assurez-vous que le matelas est ajusté au réglage le plus bas lorsque le bébé est en mesure de se tenir assis

## Lits de bébé ou bassinettes

- Les lits de bébé ou bassinettes **ne sont pas tenus** de satisfaire aux mêmes normes de sécurité que les berceaux ou lits pour enfants
- Si un lit de bébé ou bassinette est votre seule option, veuillez- vous assurer de ce qui suit :
  - qu'il/elle est bien aéré(e)
  - que le rembourrage est enlevé
  - qu'il a un matelas ferme et bien ajusté; et
  - qu'il est dégagé de tout objet inutile

## Parcs de jeu

- les parcs de jeu **ne sont pas** sécuritaires pour que le bébé puisse y dormir; ils ne sont conçus que pour que le bébé puisse y jouer sous surveillance
- assurez-vous que le parc de jeu est un nouveau modèle avec des côtés en filet à mailles pour la circulation de l'air
- garder le parc de jeu dégagé de tout objet inutile
- ne jamais placer le bébé au fond du parc de jeu avec la bassinette ou lit d'enfant ou l'accessoire de table de change des couches en place

## Sièges de bébé pour voiture

- Les sièges de bébé pour voiture **ne sont pas** sécuritaires pour que l'enfant puisse y dormir
- Les sièges de bébé pour voiture **n'assurent pas** une superficie, horizontale, ferme pour dormir
- Éviter les dispositifs de couverture et les couvertures de lit
- Si le bébé s'endort dans un siège de bébé pour voiture, faites en sorte de le déplacer pour dormir immédiatement ailleurs sur une surface horizontale et ferme et sécuritaire



En ce qui concerne les règlements actuels, visitez le site Web de Santé Canada à [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## Ressources supplémentaires pour parents et fournisseur de soins à l'enfancesAddition

Société canadienne des pédiâtres

T: 613.526.9397 | F: 613.526.3332 | [www.cps.ca](http://www.cps.ca)

Santé Canada

T: 613.957.2991 | F: 613.941.5366 | Sans frais : 1.866.225.0709

Courriel : [info@hc-sc.gc.ca](mailto:info@hc-sc.gc.ca) | [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

La Fondation canadienne pour l'étude des décès d'enfants en bas âge/The Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths

T: 905.688.8884 | F: 905.688.3300 | Sans frais : 1.800.363.7437

Courriel : [sidsinfo@sidscanada.org](mailto:sidsinfo@sidscanada.org) | [www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)

Institut canadien de la santé de l'enfant/Canadian Institute of Child Health

T: 613.230.8838 | F: 613.230.6654

Courriel : [cich@cich.ca](mailto:cich@cich.ca) | [www.cich.ca](http://www.cich.ca)

Société d'aide à l'enfance de Halton/Halton Children's Aid Society

T: 905.333.4441 | F: 905.333.1844 | Sans frais : 1.866.607.KIDS (5437)

[www.HaltonCAS.ca](http://www.HaltonCAS.ca)

Dormir en sécurité pour votre bébé c'est trois lettres tout simplement, "SDL"

Les bébés devraient dormir . . . Seuls, sur leur Dos dans un Lit d'enfant

