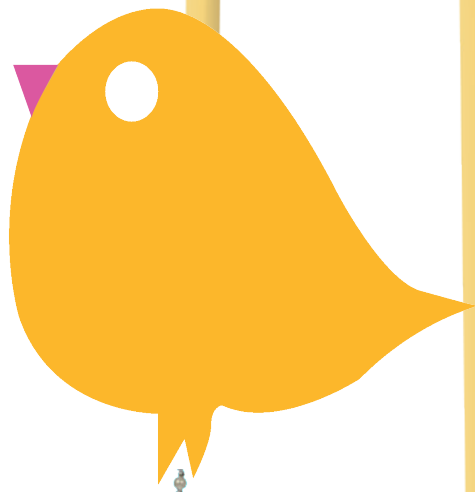


Les 10 règles d'or pour un sommeil sans risque

Prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson



Je dors sur le dos, à plat.
Pas sur le côté ni sur le ventre.

Mes parents ne doivent pas fumer dans la maison ni dans la voiture.

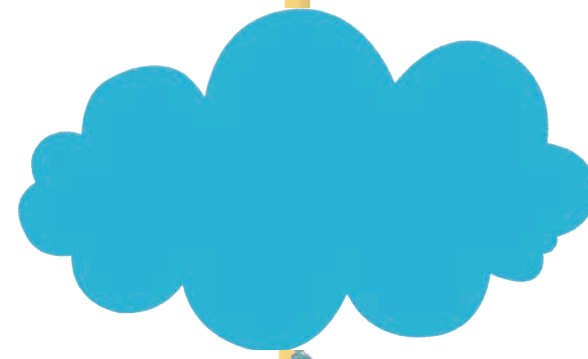
Je dors dans un lit à barreaux avec un matelas ferme, sans tour de lit.

Mon lit peut se trouver dans la chambre de mes parents, mais je ne dors jamais dans leur lit.



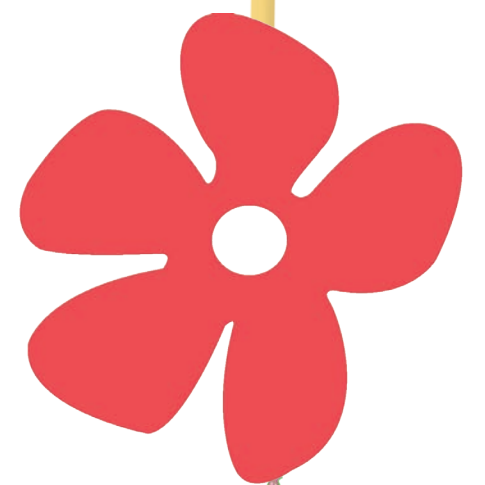
Je dors dans une gigoteuse et je ne suis jamais couvert par une couette, des draps et des couvertures. Ainsi, je peux bien respirer.

Il fait 19° dans la pièce où je dors. Je ne me sens pas bien quand il fait plus chaud. L'été, mes parents pensent à me découvrir.



Dans mon lit, je dois pouvoir bouger sans danger. Pour ça, il ne doit pas y avoir de coussins, de cale-bébé, de grosses et nombreuses peluches...

Je peux dormir dans le lit parapluie à condition de ne pas ajouter un autre matelas sinon je pourrais me coincer.



Je suis encore petit. J'ai besoin qu'on respecte mon rythme de sommeil.

Si je ne suis pas comme tous les jours (je pleure beaucoup, je ne mange pas bien), il faut m'amener chez le médecin.