

# PROTÉGEZ-MOI DE L'APLATISSEMENT DE MA TÊTE

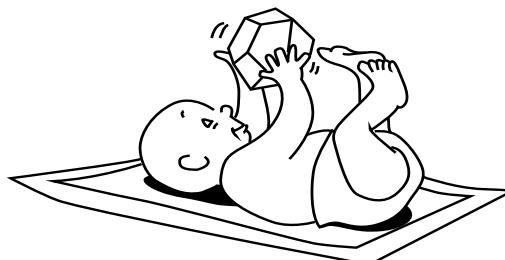
DORMIR SUR LE DOS NE FAVORISE PAS  
L'APLATISSEMENT DE MA TÊTE À CONDITION  
QUE JE SOIS LIBRE DE TOUS MES MOUVEMENTS.

## POUR FACILITER MES MOUVEMENTS

- Je suis installé à plat sur une surface ferme (tapis d'éveil, parc). Mes jouets sont disposés autour de moi.
- J'aime découvrir par moi-même,
- J'aime être avec vous.

Si j'ai tendance à tourner la tête toujours du même côté quand je suis éveillé, attirez mon attention du côté opposé.

Je ne suis pas dans une coque (sauf pour le transport) ni dans un pouf ou un cocon car je ne bouge pas librement.



# PROTÉGEZ MA SANTÉ EN RESPECTANT MON ENVIRONNEMENT

## FAVORISEZ L'ALLAITEMENT MATERNEL

## NE FUMEZ PAS EN MA PRÉSENCE

Le tabac augmente les risques d'infections, d'asthme et de mort inattendue du nourrisson.



## PROTÉGEZ-MOI DES INFECTIONS

- Avant de vous occuper de moi, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Evitez de me mettre en contact avec des personnes malades.
- Je suis sensible aux microbes, évitez de m'amener dans les lieux publics très fréquentés, surtout en période hivernale.
- Mes vaccins doivent être à jour tout comme ceux des membres de ma famille (fratrie, parents, grands-parents...) et ceux des personnes qui me gardent.

## CONTACTEZ MON MÉDECIN SI :

- Je ne me comporte pas comme d'habitude.
- J'ai une température supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C (pour les nourrissons de moins de 3 mois).
- Je suis gêné pour respirer même après m'avoir nettoyé le nez.
- Je vomis.
- J'ai des selles fréquentes, abondantes et liquides.



**SAMU 15  
ou 112** par téléphone portable

# PROTÉGEZ-MOI !



## Les règles d'or de ma première année

Réalisé en collaboration avec le Pôle Femme-Mère-Enfant du CHU de Montpellier - Illustrations : P. Delestre - 01/2025



# PROTÉGEZ-MOI

TOUT AU LONG DE MA JOURNÉE

## NE ME LAISSEZ JAMAIS SEUL

• Sur ma table à langer (**risque de chute**),

• Dans mon bain (**risque de noyade**),

• Dans une pièce avec un animal même familier,

• Dans la voiture,

• Sous la surveillance d'un autre enfant.

L'«écoutte bébé» ne remplace jamais la présence des adultes.



## SOYEZ ATTENTIF

• Ne me laissez pas boire seul mon biberon (**risque de fausse route**).

• Protégez moi du soleil, je risque de me déshydrater et de prendre des coups de soleil.

• Evitez les chaînes et colliers autour de mon cou, ainsi que les attaches sucette pendant mon sommeil (**risque d'étranglement**)

• N'utilisez pas le trotteur (**risque de chute ou autres traumatismes**).

## NE ME SECUEZ PAS

Parfois mes pleurs deviennent difficiles à supporter.

Demandez alors de l'aide (famille, amis, médecin traitant, PMI, urgences). Évitez de crier et surtout ne me secouez pas (**risque de décès ou de handicap à vie**).



# PROTÉGEZ-MOI

LORS DE MES DÉPLACEMENTS

## POUR MES PROMENADES

Je suis mieux dans un landau, puis dans une poussette en fonction de mon âge, sous le regard de mes parents.



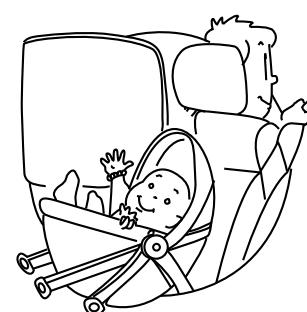
## POUR LE TRANSPORT EN VOITURE

Je dois être attaché :

- Soit dans un siège auto adapté à mon âge,
- Soit dans une nacelle.

La coque est un moyen de transport et non un lieu de sommeil (**risque de malaise et d'appatissement de la tête**).

[www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)



## EN ÉCHARPE OU PORTE BÉBÉ

Ma tête, mon nez et ma bouche sont bien dégagés et à l'air libre.

- Je suis en position verticale, la tête soutenue.



# PROTÉGEZ MON SOMMEIL

EN PRÉVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

## DÈS LA NAISSANCE, JE DORS UNIQUEMENT SUR LE DOS TANT QUE JE NE ME RETOURNE PAS TOUT SEUL

• Jamais sur le ventre (**risque d'asphyxie**), ni sur le côté (**risque de basculer sur le ventre**), bien à plat dans une turbulette à ma taille et adaptée à la saison.

Si je supporte mal la position sur le dos pour dormir, mes parents doivent en discuter avec mon médecin.



## JE DORS DANS MON LIT DE BÉBÉ, RIGIDE À BARREAUX

• Sur un matelas ferme, aux dimensions du lit, sans tour de lit, pour ne pas risquer de m'étouffer.

• Si je dors dans un lit parapluie, de façon occasionnelle, ne jamais rajouter de matelas, car je risque de me coincer.

## JE DORS SEUL DANS MON LIT

• Jamais dans le lit de mes parents même quand je suis malade (**risque d'étouffement**).

• Je dors dans la même pièce que mes parents pendant mes 6 premiers mois.

• Je suis en sécurité : sans cale-tête, cale bébé, oreiller, coussin, cocon, peluches, couverture, chaîne, collier d'ambre, ou autre objet (**risque de gêner ma respiration**).

L'HIVER, JE DORS DANS UNE PIÈCE ENTRE 18 ET 20°C. QUAND IL FAIT CHAUD, ON ME DÉCOUVRE.

