



## Trouver du soutien

Les réveils fréquents des nourrissons, bien qu'ils soient normaux et bénéfiques, peuvent être très difficiles à gérer pour les parents.

Le manque de sommeil peut compliquer l'adoption de pratiques de sommeil sécuritaires. Si vous éprouvez des difficultés, il est important de demander de l'aide.

- Discutez avec votre pédiatre des stratégies spécifiques aux besoins de votre enfant.
- Demandez à des membres de votre famille, à des amis ou à une personne de confiance de garder votre bébé pendant que vous faites la sieste ou que vous rattrapez votre retard de sommeil.
- Ligne d'assistance aux parents du PCAVT : 1 800 CHILDREN (244-5373).

## POUR EN SAVOIR PLUS

Sur la façon de créer un environnement de sommeil sûr pour votre bébé, consultez le site

[UVMHealth.org/SafeSleep](https://UVMHealth.org/SafeSleep)



American Academy of Pediatrics  
(Académie américaine de pédiatrie)

[HealthyChildren.org](https://HealthyChildren.org)

U.S. Consumer Product Safety Commission

[CPSC.gov](https://CPSC.gov)

Safe Infant Sleep

[SafeInfantSleep.org](https://SafeInfantSleep.org)

Charlie's Kids

[CharliesKids.org](https://CharliesKids.org)

Kids for Cribs

[CribsforKids.org](https://CribsforKids.org)

Les périodes de pleurs inconsolables et prolongés



\*Si vous utilisez une dormeuse ou une couverture, assurez-vous qu'elle n'est pas étiquetée comme étant « lestée ». L'American Academy of Pediatrics a identifié les produits de sommeil « lestés » comme étant dangereux.

# Sommeil sécuritaire





Parfois, les bébés ne peuvent pas être calmés, et c'est tout à fait normal. Cela ne nuit pas au développement de l'enfant. Si vous êtes stressé(e) ou débordé(e), prenez d'abord soin de vous et laissez votre nourrisson en sécurité dans son berceau. Les pleurs ne sont pas nuisibles si vous ressentez le besoin de vous accorder un peu d'espace.

Partagez votre chambre, mais PAS votre lit.

Offrez une sucette

Le bébé dort seul sur son dos sur une surface plane

Le bébé dort dans un berceau, un couffin, un berceau portatif, ou une cour de jeu \*

Assurez le confort de votre bébé en l'habillant avec un vêtement d'une pièce ou une dormeuse. \*

Retirez les produits pour le sommeil dangereux tels que les oreillers, les couvertures, les animaux en peluche, la chaise longue, ou le cordon ou l'attache de la sucette.



## Partage de la chambre

Votre nourrisson devrait dormir dans votre chambre, mais pas dans votre lit.

Partager votre chambre signifie que le berceau, le parc ou le couffin de votre bébé doit se trouver dans votre chambre, près de votre lit, pendant au moins les six premiers mois. Il est ainsi plus facile de reconforter ou de nourrir votre nourrisson, puis de le placer dans son propre espace de sommeil lorsque vous êtes prêt(e) à vous endormir.

Si vous risquez de vous endormir avec votre bébé dans votre lit, assurez-vous qu'il n'y ait aucun oreiller, drap, couverture ou autre objet pouvant couvrir son visage, sa tête ou son cou, ou provoquer une surchauffe. Dès que vous vous réveillez, assurez-vous de transférer votre bébé dans son propre lit.

Évitez également de vous endormir avec votre bébé dans d'autres endroits. Le risque de décès infantile lié au sommeil est plus élevé lorsque le nourrisson dort avec quelqu'un sur un canapé, un fauteuil moelleux ou un coussin.

Il est d'autant plus important de ne pas partager le lit de votre bébé si vous avez bu de l'alcool ou consommé du cannabis, des drogues illicites ou des médicaments qui provoquent la somnolence ou affectent le sommeil.

Si votre bébé s'endort dans un siège d'auto, une poussette, une balançoire, un porte-bébé ou une échasse, déplacez-le sur une surface de sommeil ferme et placez-le sur le dos dès que possible.

\* Approbation de la Consumer Product Safety Commission (Commission de la sécurité des produits de consommation)