

# Le sommeil en toute sécurité dans les établissements de garde d'enfants



## Soignants/aidants :

Encouragez les nouvelles mères à suivre les recommandations de l'American Academy of Pediatrics (AAP) pour un sommeil sûr et un allaitement maternel pendant 12 mois. L'allaitement pendant 2 à 4 mois réduit le risque de SMSN d'environ 40 %.

## Prestataires de services de garde d'enfants - endormir les bébés en toute sécurité

Voici six façons d'assurer la sécurité du bébé qui vous est confié.

Couchez le bébé sur le dos, c'est la position de sommeil la plus sûre.



Endormez votre enfant dans son berceau, son couffin ou tout autre espace de sommeil sûr.



Utilisez un matelas ferme et plat avec un drap bien ajusté.



Veillez à ce que la surface de sommeil ne soit pas encombrée : pas d'oreillers, de tours de lit, de couvertures ou de jouets.



Ne partagez pas la surface de sommeil, qu'il s'agisse d'un lit, d'un canapé, d'un fauteuil ou de toute autre surface.



Pensez à offrir une tétine à l'heure de la sieste et du coucher\*.



\*N'utilisez pas de tétine tant que l'allaitement n'est pas bien établi.

**NICHQ**  
National Institute for  
Children's Health Quality

National Action  
Partnership to Promote  
**Safe Sleep**  
Improvement and Innovation Network