



Les bébés sont encore de gros dormeurs. Nous voulons vous apprendre à créer un environnement idéal pour le sommeil de votre enfant.

Il est possible que, pendant le sommeil, la **mort subite du nourrisson** survienne. Heureusement, cela n'arrive que très rarement. Cependant, il y a toujours des enfants en Allemagne qui décèdent de la mort subite du nourrisson.

Il suffit de prendre quelques mesures simples pour réduire au maximum le risque pour votre enfant. Les conseils sur le verso sont établis scientifiquement et ont prouvé leur efficacité dans la pratique.

Pour plus d'assistance, adressez-vous à votre médecin ou sage-femme.

**Nous vous adressons nos
meilleurs vœux et souhaitons une
bonne santé à votre enfant !**

Vous trouverez plus d'informations ainsi qu'une aide en ligne sous:

www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf

Ces matériels d'information peuvent être commandés gratuitement sous:

Téléphone 09131 6808-5436

Fax 09131 6808-5397 ou sous

ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de

Editeur:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de

Avec la participation de:

Stiftung Kindergesundheit

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Dernière mise à jour: Mars 2014
© StMGP, tous droits réservés

Cet imprimé est publié gratuitement dans le cadre de l'information publique du gouvernement bavarois. Ni des partis, ni des auxiliaires électoraux n'ont le droit d'utiliser cet imprimé dans un délai de cinq mois avant une échéance électorale pour des objectifs de campagne électorale. Ceci s'applique aux élections régionales, municipales, nationales et européennes. La distribution dans le cadre de manifestations électorales, aux stands d'information des partis ou bien l'application, l'impression ou le collage des informations des partis politiques ou de supports publicitaires sur cet imprimé sont considérés comme particulièrement abusifs pendant les périodes électorales. Il est également interdit de remettre ce document à des personnes tierces pour des raisons de publicité électorale. En dehors des échéances électorales, il n'est pas admis non plus d'utiliser cet imprimé d'une manière qui pourrait être interprétée comme une prise de parti du gouvernement bavarois en faveur de certains groupes politiques. Les partis n'ont pas non plus le droit de se servir de cet imprimé pour l'information de leurs membres. En cas d'utilisation journalistique – de l'ensemble ou d'une partie du document – l'indication de la source et l'envoi d'un exemplaire justificatif sont demandés. L'ouvrage fait l'objet de droits d'auteur. Tous les droits sont réservés. Ce livret est mis à disposition gratuitement, toute remise contre de l'argent est interdite. Ce livret a été rédigé avec beaucoup de soin. Aucune garantie pour la conformité et l'intégralité ne peut cependant être assurée.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Cet imprimé a été réalisé à 100% sur du papier recyclé

Information aux parents

Des conseils importants pour un sommeil salubre et en sécurité de votre bébé

Promu par une
initiative du Ministère
bavarois de Santé

Gesund. Leben. Bayern.





Couchage sur le dos

Dès le premier jour, votre bébé devrait **toujours** dormir sur le dos. Lorsqu'il joue et vous l'observez, vous pouvez aussi le mettre sur le ventre.

Gigoteuse

Nous vous prions d'utiliser une gigoteuse et de vous faire conseiller par exemple par votre pédiatre, sage-femme ou commerçant spécialisé. Vous trouverez en outre une orientation pour l'achat sous :

www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf



Faire dormir le bébé dans la chambre parentale dans son propre lit

La première année, le bébé devrait dormir dans la chambre des parents dans son propre lit.

Protection contre l'hyperthermie

La température ambiante dans votre chambre ne devra pas dépasser 18° C, même en hiver. Si votre bébé transpire au niveau de la nuque, il fait trop chaud.



Bannir le tabagisme

Le tabagisme pendant et après la grossesse augmente le risque de maladies et de mort subite du nourrisson. Evitez de fumer chez vous et dans la voiture. Ne fumez jamais en présence de votre bébé. Vous trouverez des conseils et de l'aide pour arrêter par exemple auprès du service d'assistance téléphonique pour fumeurs : 0800 1418141.



L'allaitement est bon pour la santé

Si vous avez la possibilité de le faire, allaitez votre bébé complètement pendant six mois.

Faites attention à ce que votre enfant ne puisse pas être couvert par des oreillers, protections de tête, couettes ou animaux en peluche.

