

L'ABC d'un sommeil sécuritaire

Pour les prestataires de services
de garde d'enfants



Les nourrissons doivent être couchés sur le dos sur un matelas ferme dans un berceau, libre de tout objet.

Tout le personnel a-t-il été correctement formé aux pratiques de sommeil sécuritaire ? Si oui, comment ?

Tous les adultes qui s'occupent d'enfants doivent connaître les pratiques de sommeil sécuritaires. Child Care Resource & Referral (CCR&R) propose le programme [Back to Sleep - Tummy to Play](#) : [Réduire le risque de SIDS tout en favorisant le temps actif sur le ventre](#), une formation développée par le directeur de la Fondation de l'Iowa Sudden Infant Death Syndrome (SIDS pour son acronyme en anglais) Foundation. Veuillez contacter un conseiller en garde d'enfants pour plus d'informations.



Demandez-vous...

Souviens-toi...

Bonnes pratiques...

Quels objets seront placés dans la zone de couchage ?



Comment allez-vous coucher les nourrissons dont vous avez la garde ?



Où les nourrissons dormiront-ils pendant leur temps de repos ?



Seul

Ne mettez pas de couvertures, d'oreillers, de literie non fixée ni de jouets dans le berceau. Utilisez uniquement des gigoteuses sûres pour garder un bébé au chaud, car les nourrissons ont une température corporelle plus élevée que les adultes.

Dos

Pour un sommeil plus sûr, placez toujours les nourrissons sur le dos.

Berceau

Un berceau est le mieux. Les nourrissons ne doivent pas être allongés sur un canapé ou une chaise seuls ou avec un adulte pour dormir.

Vous trouverez plus d'informations sur Safe Sleep :

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. « Syndrome de mort subite du nourrisson (SIDS) – Informations pour les parents et les personnes qui s'occupent de l'enfant. » CDC, www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm.
2. Child Care Resource & Referral. « À quoi ressemble un environnement de sommeil sûr ? » Document à distribuer. www.iowaccrr.org.
3. Iowa Sudden Infant Death Syndrome Foundation. Site Web de l'Iowa SIDS. www.iowasids.org.

Les nourrissons doivent être couchés sur le dos sur un matelas ferme dans un berceau, libre de tout objet.



Avez-vous parlé des pratiques de sommeil sécuritaire à toutes les personnes qui s'occuperont de votre enfant ?

Tous les soignants doivent être conscients des pratiques de sommeil sécuritaires lorsqu'ils s'occupent d'enfants. Il est important de comprendre les meilleures pratiques pour réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SIDS) et pour promouvoir des environnements de sommeil sécuritaires pour les nourrissons et les jeunes enfants.

Demandez-vous...

Quels objets seront placés dans la zone de couchage ?

Souviens-toi...



Bonnes pratiques...

Seul

N'utilisez pas de couvertures, d'oreillers ou de literie lâche pour votre bébé. N'utilisez des gigoteuses sûres que si vous craignez que votre bébé ait froid. N'oubliez pas que la température corporelle d'un nourrisson est plus élevée que celle d'un adulte.

Comment coucher votre bébé pour dormir ?



Dos

Pour un sommeil plus sûr, placez toujours les nourrissons sur le dos.

Comment coucher votre bébé pour dormir ?



Berceau

Un berceau est la solution idéale et peut être déplacé dans la chambre des parents. Le cododo (coucher un bébé dans un lit pour adulte avec un adulte) n'est pas recommandé, et les bébés ne doivent pas être couchés sur un canapé ou une chaise seuls ou avec un adulte.

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. « Syndrome de mort subite du nourrisson (SIDS) – Informations pour les parents et les personnes qui s'occupent de l'enfant. » CDC, www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm.

2. Child Care Resource & Referral. « À quoi ressemble un environnement de sommeil sûr ? » Document à distribuer. www.iowaccrr.org.

3. Iowa Sudden Infant Death Syndrome Foundation. Site Web de l'Iowa SIDS. www.iowasids.org.