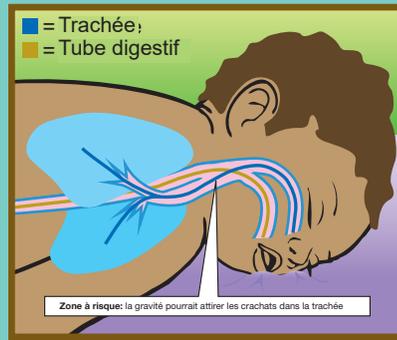
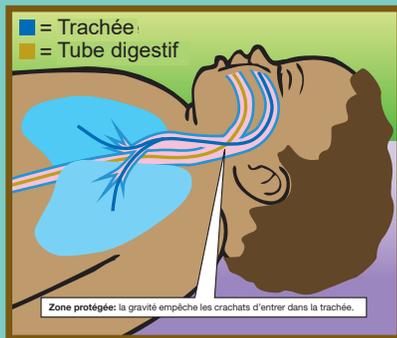


## Allongez votre bébé sur le dos.



### Les bébés sont plus en sécurité sur le dos.

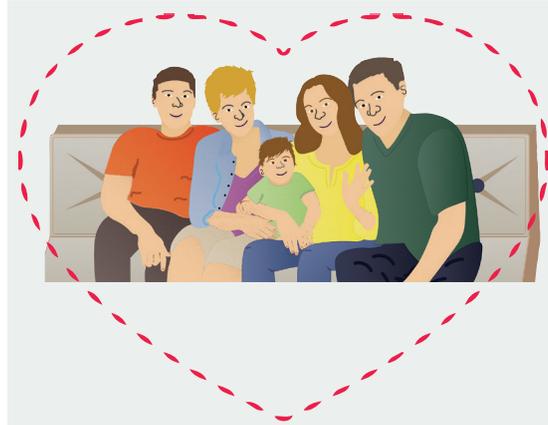
Quand un bébé est sur le dos, la trachée est au-dessus du tube digestif. Lorsque le bébé crache, le liquide retourne dans l'estomac, et non dans les poumons. Lorsque le bébé est sur le ventre, du liquide peut s'accumuler à l'ouverture de la trachée et provoquer un étouffement.

### Alimentation

L'allaitement maternel est recommandé. Parents, quelle que soit la façon dont vous nourrissez votre bébé, nous vous invitons à suivre ces conseils pour garantir un sommeil plus sûr :

- Partagez votre chambre, pas votre lit.
- Veillez à ce que le bébé dorme dans un espace de sommeil sécurisé.
- Réglez une minuterie lors de l'alimentation, ainsi, si vous vous endormez, vous pouvez remettre votre bébé dans son lit.

Beaucoup de gens aiment les bébés. Encouragez vivement toutes les personnes qui s'occupent de bébés à veiller sur eux et à s'assurer qu'ils dorment dans les meilleures conditions.



**Si vous avez besoin d'aide ou si vous sentez dépassé(e)**, parlez-en à votre médecin, il pourra vous dire ce qui vous convient le mieux, à vous et à votre bébé.

### Vous n'êtes pas seuls

Contactez votre centre de santé local :

Contactez un programme de visites à domicile :

Appelez le 2-1-1

Appelez la Michigan Tobacco Quitline au numéro suivant: 800-QUIT-NOW (784-8669)

Pour en savoir plus sur les procédures garantissant la sécurité du sommeil de votre enfant, veuillez consulter la page suivante :

[Michigan.gov/SafeSleep](https://Michigan.gov/SafeSleep)

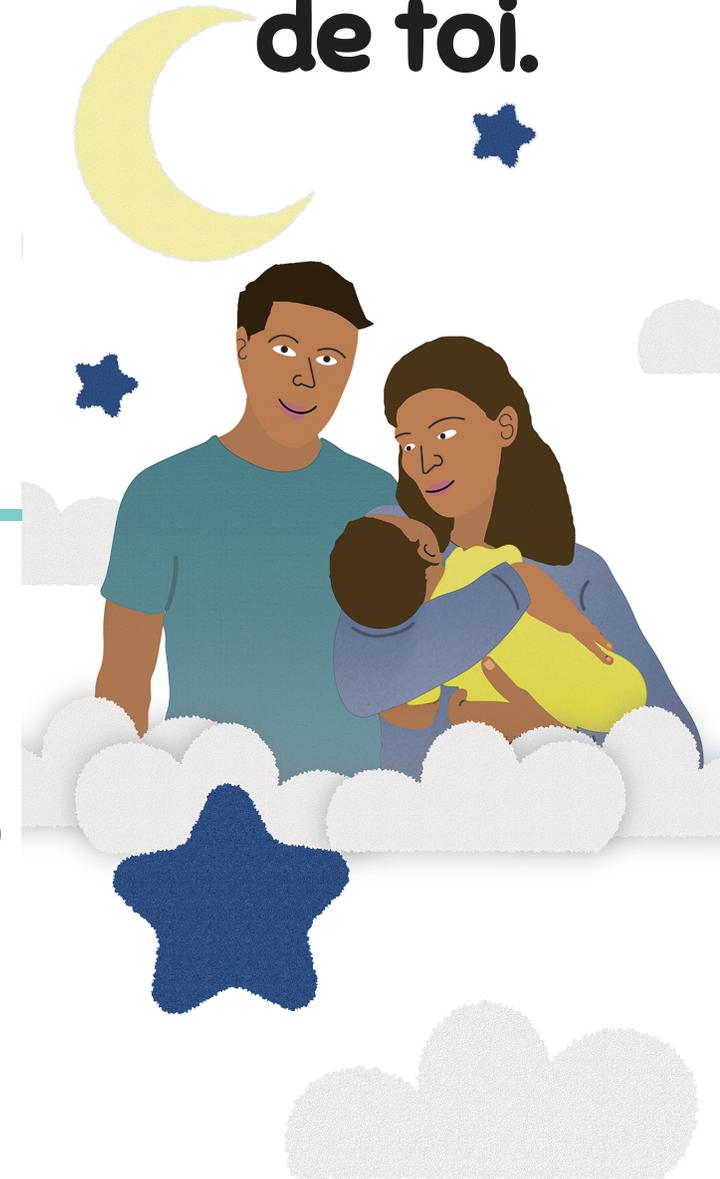
Créé en partenariat avec le

Greater Detroit Area Health Council (GDAHCC).

Le Michigan Department of Health and Human Services n'exclura en aucun cas la participation, ne refusera aucune prestation et n'exercera aucune discrimination à l'égard d'un individu ou d'un groupe en raison de sa race, de son sexe, de sa religion, de son âge, de ses origines, de la couleur de sa peau, de sa taille, de son poids, de son état civil, de considérations partisans, de tout type de handicap ou d'informations génétiques n'ayant aucun rapport avec l'éligibilité de la personne.

MDHHS-Pub-1281-P-French (Rev. 6-22)

# Bébé, on s'occupe de toi.



Dans le Michigan, un bébé meurt **tous les trois jours** dans un espace ou une position non sécurisés.

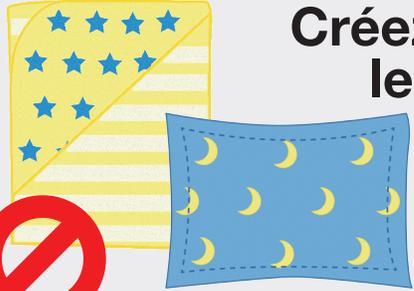
# Bébé, on s'occupe de toi.

J'aime te garder près de moi, mais pour l'instant, tu dois dormir en sécurité, dans ton berceau et non pas avec moi, dans mon lit. Ce n'est pas forcément agréable, mais c'est comme ça que nous devons dormir.

Routine de sommeil



## Créez un espace sûr pour le sommeil de bébé



Retirez tout type d'oreiller, de couverture ou de tour de lit).



Retirez les jouets, les animaux en peluche et tout type de cordon ou de ficelles.



Utilisez un sac de couchage plutôt qu'une couverture pour garder bébé au chaud.



N'utilisez les sièges auto que dans la voiture.



Maintenez votre bébé dans un environnement sans fumée.

## Partagez votre chambre, mais pas votre lit.

