

Checklist pour garantir un sommeil en toute sécurité à bébé

1. Position de sommeil

Bébé placé sur le dos pour dormir.

Tête libre, sans oreiller ni coussin

2. Lieu de sommeil

Bébé dort dans un lit adapté à sa taille (berceau, lit cododo, ou lit bébé conforme aux normes)

Matelas ferme et plat, sans creux ni affaissement

Si cododo lit adulte - respect recommandations sécuritaires

3. Literie et environnement

Pas de couverture, doudou, peluche, ni objets mous dans le lit

Utilisation d'une gigoteuse adaptée à la saison pour couvrir bébé

Pas de surchauffe : température de la chambre entre 18°C et 20°C

Vêtements adaptés à la température, éviter les couches trop épaisses

4. Sécurité autour du lit

Lit sans barreaux défectueux ni espaces trop larges où bébé pourrait coincer une partie du corps

Pas de cordons, rideaux ou objets suspendus près du lit pouvant s'enrouler autour du cou

Éviter la présence d'appareils électroniques ou de chargeurs près du lit

5. Habitudes et environnement

Pas de fumée de tabac dans la maison ou la chambre de bébé

Favoriser un environnement calme, tamisé, sans lumière trop forte

Distance par rapport aux sources de chaleur