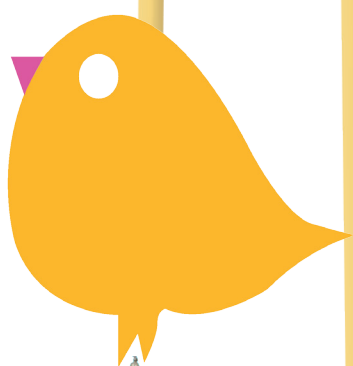


Les 10 règles d'or pour un sommeil sans risque

Prévention de la Mort
Inattendue du Nourrisson



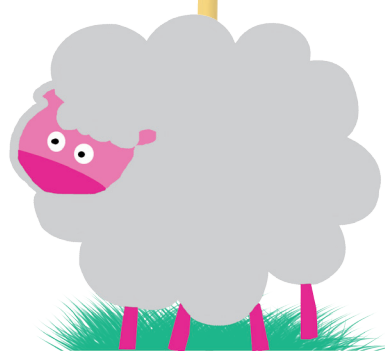
Je dors sur le dos, à plat.
Pas sur le côté ni sur
le ventre.



Mes parents ne doivent
pas fumer dans la maison
ni dans la voiture.

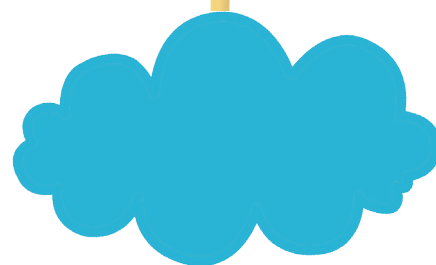
Je dors dans un lit
à barreaux avec
un matelas ferme,
sans tour de lit.

Mon lit peut se trouver
dans la chambre de mes
parents, mais je ne dors
jamais dans leur lit.



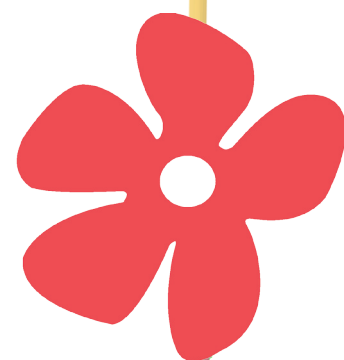
Je dors dans une gigoteuse
et je ne suis jamais couvert
par une couette, des draps
et des couvertures. Ainsi,
je peux bien respirer.

Il fait 19° dans la pièce
où je dors. Je ne me sens pas
bien quand il fait plus chaud.
L'été, mes parents pensent
à me découvrir.



Dans mon lit, je dois pouvoir bouger
sans danger. Pour ça, il ne doit pas y
avoir de coussins, de cale-bébé, de
grosses et nombreuses peluches...

Je peux dormir dans le lit parapluie
à condition de ne pas ajouter un autre
matelas sinon je pourrais me coincer.



Je suis encore petit.
J'ai besoin qu'on respecte
mon rythme de sommeil.

Si je ne suis pas comme
tous les jours (je pleure
beaucoup, je ne mange pas bien),
il faut m'amener
chez le médecin.