

Comment allaiter votre bébé en toute sécurité (valable jusqu'à 1 an)



Quand vous allaitez votre bébé dans votre lit, il se peut que vous vous endormiez avec lui avant d'avoir eu le temps de le recoucher dans son lit.

Voici comment assurer sa sécurité

Votre bébé doit être :

- Habillé d'un pyjama (pas de sur-pyjama ou de turbulette)
- Installé à plat dos (en dehors des tétées)
- Positionné du côté opposé à celui de votre compagnon

Votre couchage doit respecter les éléments suivants :

- Matelas ferme aux dimensions du lit ou posé sur le sol
- Drap et couverture plutôt que couette, ne montant pas plus haut que vos hanches (pour que la tête du bébé soit toujours dégagée)
- Chauffage de la pièce à 18°-19°

Les premiers mois, votre bébé a besoin de votre présence (contact, voix...), même pendant son sommeil. Installez votre bébé dans son lit dans votre chambre, cela lui permettra de sentir votre présence et vous permettra de percevoir ses petits signes de réveil.

Vous pouvez installer le lit de bébé tout près du votre pour pouvoir le prendre et le poser sans avoir à vous lever.

A vous de trouver l'arrangement qui vous convient,

Dès que vous vous réveillez, recouchez votre bébé dans son lit !

Il n'est pas possible de prendre votre bébé dans votre lit si vous (ou une autre personne dans le lit) :



- Avez fumé quel que soit l'endroit et le moment,
- Avez consommé des boissons alcoolisées,
- Avez pris de la drogue ou un médicament qui pourrait vous rendre somnolent(e),
- Etes anormalement fatigué(e), à tel point qu'il vous est difficile de répondre aux besoins de votre bébé.

Si votre bébé est au biberon, ne le gardez pas dans votre lit, remettez le dans son lit

Ne laissez pas son frère ou sa sœur dormir près de bébé – Dès que vous vous réveillez, recouchez le dans son lit

Le non-respect de ces règles augmente beaucoup les risques de Mort Inattendue ou d'étouffement