# Dormir en toute sécurité - Les sept piliers pour dormir en toute sécurité

**L'Académie américaine de pédiatrie (AAP) affirme que l'endroit le PLUS SÛR pour le sommeil de votre nouveau-né est son propre espace de sommeil sécurisé, séparé de votre lit, mais situé dans votre chambre.**

**L'AAP reconnaît également que, même si la plupart des nouvelles mères d'aujourd'hui ne prévoient pas de partager leur lit, des études montrent que 60 à 75 % d'entre elles finiront par le faire, même si cela signifie s'endormir accidentellement pendant l'alimentation.**

**Pour ceux qui disent qu'ils n'ont pas besoin de préparer leur lit pour le partage du lit parce qu'ils ne le feront jamais, pensez aux accidents de voiture. Personne ne s'attend jamais à ce qu'ils se produisent non plus.** Mais cela arrive. C'est pourquoi nous portons des ceintures de sécurité. Un lit prévu à l'avance est juste une ceinture de sécurité.

**LES POINTS CLÉS D'UN SOMMEIL SÛR POUR LES BÉBÉS**

**Ne pas fumer. Ne pas boire. Éviter les canapés, les fauteuils rembourrés et les fauteuils inclinables pour dormir. Gardez votre bébé en bonne santé légèrement habillé, sur le dos et près de vous pour dormir. Et, bien sûr, continuez à allaiter.**

**Si vous et votre bébé répondez aux critères du programme « les sept piliers pour dormir en toute sécurité », le risque de SMSN pour votre bébé est ce qu'un chercheur spécialiste du sommeil appelle un risque infime. Et vous éliminerez pratiquement la plupart des risques de suffocation.**

**LES SEPT PILIERS POUR DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ**

Si vous êtes :  
1. Un non-fumeur  
2. Sobre et non alcoolisé  
3. Une mère qui allaite et son bébé, et que votre bébé est :  
4. En bonne santé et à terme  
5. Sur le dos  
6. Vêtu légèrement   
et que tous les deux êtes :  
7. Sur une surface sécurisée

**LA LISTE DE CONTRÔLE POUR UNE SURFACE SÛRE**

**Évitez ces risques de suffocation :**

* Canapés et fauteuils de relaxation
* Toute surface molle ou affaissée qui fait rouler votre bébé contre vous ou l'empêche de lever la tête librement.
* Les espaces entre le matelas et la tête de lit, les barrières latérales ou le mur où un bébé pourrait se coincer.
* Animaux domestiques qui pourraient gêner

**Débarrassez votre espace de :**

* Les oreillers inutilisés
* Les peluches
* Couvertures et couettes lourdes
* Tout ce qui pend ou s'emmêle (cordes, ficelles, écharpes, rubans, élastiques)

**Vérifiez que votre espace ne présente pas de risques éventuels :**

* Distance au sol
* Surface d'atterrissage
* Endroit pointu, coupant ou qui pince

**Si vous nourrissez votre bébé au lait maternisé, l'endroit le plus sûr pour le faire dormir est sur le dos, dans un lit d'enfant ou un couffin qui répond aux critères de surface sécurisée ci-dessus.**

