

INFORMATIONS POUR  
LES PARENTS

# Conseils pour un sommeil sûr et sain de votre enfant





# Conseils pour un sommeil sûr et sain de votre enfant

Les causes de la mort subite du nourrisson (Sudden Infant Death=SID) ont fait l'objet de longues années de recherches intensives. Il est prouvé que des gestes simples au quotidien, portant à l'environnement du sommeil, réduisent fortement le risque de la mort subite du nourrisson.

## Les points suivants sont donc importants

- Votre enfant dort **en plus grande sécurité sur le dos**. Couchez donc votre bébé toujours sur le dos pour dormir. La position ventrale peut être appréciée lorsque l'enfant est réveillé.
- Votre enfant demande et désire votre présence. Gardez votre bébé dans votre chambre, mais laissez-le **dormir dans son propre lit**. Seule exception pour le dorloter, vous pouvez alors le prendre dans le lit parental.
- Votre enfant **aime un support ferme**. Couchez-le donc sur un matelas dur pour dormir. Evitez oreillers, peluches et fourrures dans le lit du bébé et faites attention que votre enfant ne puisse glisser sous la couverture ou que le visage ne soit couvert par quelconque objet. **Le plus sûr sont les sacs de couchage pour bébé**.
- **Votre enfant n'aime pas transpirer**. Il n'est pas nécessaire de l'habiller avec des gants et un



Ainsi dort votre bébé idéalement.

- bonnet pour dormir. Pour contrôler la température corporelle touchez sa nuque avec le dos de votre main. **La température ambiante idéale est de 18 °C.**
- Votre enfant **souffre de la fumée passive** (cigarette, cigare, pipe). Veillez à un environnement sans fumée.
- Si votre enfant est habitué à la **lolette**, alors donnez-la-lui à chaque fois pour s'endormir.
- Les **vaccins recommandés par votre pédiatre diminuent le risque** de la mort subite du nourrisson.

**Si vous avez des questions supplémentaires, veuillez contacter le personnel soignant, votre pédiatre ou le service de conseil parental.**

## **Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.**

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broșură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečije bolnice u Cirihi.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

# **[www.kispi.uzh.ch/broschueren](http://www.kispi.uzh.ch/broschueren)**

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11