

Protégez-moi de l'aplatissement de ma tête

Dormir sur le dos ne favorise pas l'aplatissement de ma tête à condition que je sois libre de tous mes mouvements.

Pour faciliter mes mouvements

- Je suis installé à plat sur une surface ferme (tapis d'éveil, parc).
- Mes jouets sont disposés autour de moi.
- J'aime découvrir par moi-même,
- J'aime être avec vous.

Si j'ai tendance à tourner la tête toujours du même côté quand je suis éveillé, attirez mon attention du côté opposé, et parlez-en avec le médecin qui s'occupe de moi.

Je ne suis pas dans une coque (sauf pour le transport) ni dans un pouf ou un cocon, ni dans un transat, car je ne peux pas y bouger librement.

Alterner mes positions (bras) quand vous m'alimentez et quand je suis couché dans mon lit pour que je ne sois pas toujours attiré par les mêmes stimulations.



Protégez ma santé en respectant mon environnement

Favorisez l'allaitement maternel

Ne fumez pas en ma présence

Le tabac augmente les risques d'infections, d'asthme et de mort inattendue du nourrisson.

Protégez-moi des infections

- Avant de vous occuper de moi, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Evitez de me mettre en contact avec des personnes malades.
- Je suis sensible aux microbes, évitez de m'amener dans les lieux publics très fréquentés, surtout en période hivernale, les 6 premiers mois.
- Mes vaccins doivent être à jour tout comme ceux des membres de ma famille (fratrie, parents, grands-parents...) et ceux des personnes qui me gardent.
- Je ne dors pas à côté de quelqu'un qui tousse
- Si papa ou maman tousse, portez un masque pour vous occuper de moi.

Contactez mon médecin si :

- Je ne me comporte pas comme d'habitude
- Je pleure plus et/ou différemment que d'habitude
- J'ai une température supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C en rectal (pour les nourrissons de moins de 3 mois).
- J'ai le teint gris ou jaune.
- Je suis gêné pour respirer même après m'avoir nettoyé le nez, ou des geignements.
- Je vomis.

SAMU 15
ou 112 par téléphone portable

Protégez-moi !



Les règles d'or de ma première année



Centre
Hospitalier | Dracénie

Protégez-moi tout au long de ma journée

Ne me laissez jamais seul

- Sur ma table à langer (**risque de chute**),
- Dans mon bain (**risque de noyade**),
- Dans une pièce avec un animal même familier,
- Dans la voiture,
- Sous la surveillance d'un autre enfant.

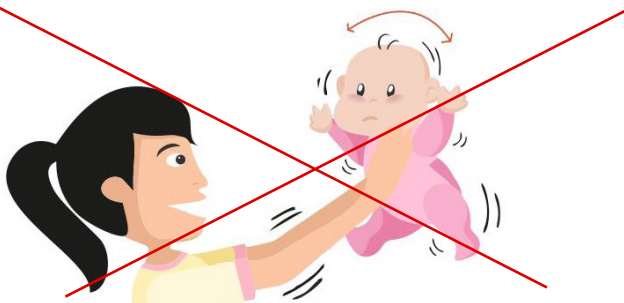
L'«écoute bébé» ne remplace jamais la présence des adultes.

Soyez attentif

- Ne me laissez pas boire seul mon biberon (**risque de fausse route**).
- Protégez moi du soleil, je risque de me déshydrater, de prendre des coups de soleil et de blesser mes yeux (lunettes).
- Évitez les chaînes et colliers autour de mon cou, ainsi que les attaches sucette pendant mon sommeil (**risque d'étranglement**)
- N'utilisez pas le trotteur (**risque de chute ou autres traumatismes**), ni le transat (avant mes 3mois)

Ne me secouez pas

Parfois mes pleurs deviennent difficiles à supporter. Demandez alors de l'aide (famille, amis, médecin traitant, PMI, urgences). Évitez de crier et surtout ne me secouez pas (**risque de décès ou de handicap à vie**). Chantez-moi une chanson (si cela ne me calme pas, cela peut détendre maman et papa).



Protégez-moi lors de mes déplacements

Pour mes promenades

Je suis mieux dans un landau, puis dans une poussette en fonction de mon âge, sous le regard de mes parents.

Pour le transport en voiture

Je dois être attaché :

- Soit dans un siège auto adapté à mon âge,
- Soit dans une nacelle.

La coque est un moyen de transport et non un lieu de sommeil (**risque de malaise et d'aplatissement de la tête**).

Toujours avoir un visuel sur le bébé (risque d'étranglement).

Si l'enfant est placé sur le siège passager, dos à la route : pensez à désactiver l'airbag !

www.securite-routiere.gouv.fr



En écharpe ou porte bébé

Ma tête, mon nez et ma bouche sont bien dégagés et à l'air libre.

- Je suis en position verticale, la tête soutenue.

Protégez mon sommeil en prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson

Dès la naissance, je dors uniquement sur le dos tant que je ne me retourne pas tout seul

- Jamais sur le ventre (**risque d'asphyxie**), ni sur le côté (**risque de basculer sur le ventre**), bien à plat dans une turbulette à ma taille et adaptée à la saison. Si je supporte mal la position sur le dos pour dormir, mes parents doivent en discuter avec mon médecin.

Je dors dans mon lit de bébé, rigide à barreaux

- Sur un matelas ferme, aux dimensions du lit, sans tour de lit, pour ne pas risquer de m'étouffer.
- Si je dors dans un lit parapluie, de façon occasionnelle, ne jamais rajouter de matelas, car je risque de me coincer et d'étouffer.

Je dors seul dans mon lit

- Jamais dans le lit de mes parents même quand je suis malade (**risque d'étouffement**).
- Je dors dans la même pièce que mes parents pendant mes 6 premiers mois.
- Je suis en sécurité : sans cale-tête, ni cale bébé, ni oreiller, et sans coussin, cocon, peluches, couverture, chaîne, collier d'ambre, ou autre objet (**risque de gêner ma respiration**).

**L'hiver, je dors dans une pièce entre 18 et 20°C.
Quand il fait chaud, on me découvre.**