

Sommeil sécuritaire pour votre bébé

Prévenir les décès subits des nourrissons au Canada



Offrez à votre bébé un environnement **sans fumée** tant avant qu'après sa naissance.



L'**allaitement maternel** peut protéger votre bébé.



Couchez toujours votre bébé **sur le dos** pour dormir, que ce soit pour la sieste ou pour la nuit.



Offrez à votre bébé un environnement de **sommeil sécuritaire** sur une surface ferme sans oreiller, douillette, édredon ou bordures de protection.



Couchez votre bébé dans **un lit d'enfant, un berceau ou un moïse près de votre lit.**

www.santepublique.gc.ca/sommeilsur



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada