

Le partage du lit avec votre bébé est déconseillé Comment réduire les risques

Dormir dans le même lit que votre bébé augmente le risque de mort inattendue du nourrisson. Ce risque est particulièrement important avant l'âge de 3 mois, où il est multiplié environ par 5.

Le plus sûr est que votre bébé dorme sur le dos, dans son propre lit, dans votre chambre pendant ses 6 premiers mois. Si vous partagez malgré tout votre lit avec votre bébé, les précautions suivantes permettent de **réduire les risques, sans les supprimer**.

Si votre bébé dort dans votre lit

- Couchez-le **toujours sur le dos**, dans une **gigoteuse adaptée**, sans l'emballoter.
- Utilisez un **matelas ferme et plat**, sans surmatelas épais ni surface molle.
- Gardez **couette, oreillers, couvertures et objets mous loin du bébé**. Son visage doit rester dégagé.
- Vérifiez qu'il ne peut **ni tomber, ni se coincer** entre le matelas et le mur ou la tête de lit.
- Tous les adultes présents doivent **savoir que le bébé est dans le lit**.
- **Aucun autre enfant ni animal** ne doit partager le lit.
- Ne laissez **jamais votre bébé seul dans un lit d'adulte**. Si vous vous levez, remplacez-le dans son propre lit.
- Évitez qu'il ait trop chaud : **18 à 20 °C** dans la chambre.



Ne partagez pas votre lit si...

- votre bébé est **né prématurément (avant 37 SA)** ou pesait **moins de 2,5 kg à la naissance**
- l'un des adultes **fume** (même s'il ne fume jamais dans la chambre), ou si la mère a fumé pendant la grossesse
- l'un des adultes a consommé **alcool, cannabis, drogues ou médicaments provoquant une somnolence**
- vous êtes **très fatigué(e)** ou avez des difficultés à vous réveiller.

Canapé et fauteuil : jamais avec un bébé

Ne vous endormez jamais avec votre bébé sur un canapé ou dans un fauteuil, même pour une courte sieste : le risque d'étouffement ou de chute est particulièrement important.

Après une tétée ou un biberon la nuit, vous pouvez prendre votre bébé dans votre lit pour le nourrir ou le réconforter. **Avant de vous rendormir, remplacez-le dans son propre lit, sur le dos.**

Dans son lit : toujours sur le dos, sur un matelas ferme et plat + gigoteuse, sans oreiller, couette, tour de lit, cale-bébé, réducteur, peluche ni autre objet mou.

