

# Sleep Safely Baby!

Here are some things you can do to keep your baby safer

## Place me on my back to sleep



- Night time and nap time
- Put me on my tummy when you play with me

## Don't let anyone smoke around me



- Before and after I am born
- Not in the house or car

## Keep me safe inside my crib



- Use a firm mattress and fitted sheet
- Don't put any loose bedding or toys in my crib with me

## Keep my crib beside your bed for the first 6 months



- Put me to sleep only in my crib
- Keep my crib away from blinds, cords, windows, heaters...

Reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome and Sudden Unexpected Death. For more information contact your local public health department or check:

[www.publichealth.gc.ca/safesleep](http://www.publichealth.gc.ca/safesleep)

[www.healthcanada.gc.ca/cps](http://www.healthcanada.gc.ca/cps)

[www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

# Dors en toute sécurité bébé!

Voici quelques mesures à prendre pour assurer la sécurité de votre bébé.

## Placez-moi sur le dos pour dormir



- Pendant la nuit et la sieste
- Placez-moi sur le ventre quand vous jouez avec moi

## Ne laissez personne fumer autour de moi



- Avant et après ma naissance
- Dans la maison et la voiture

## Protégez-moi quand je suis dans mon berceau



- Utilisez un matelas ferme et un drap-housse
- Ne laissez aucune couverture ni jouet dans mon berceau

## Placez mon berceau près de votre lit les 6 premiers mois



- Pour dormir, couchez-moi dans mon berceau **seulement**
- Ne placez jamais mon berceau près des stores, des cordes, des fenêtres, des radiateurs...

Réduisez les risques du syndrome de la mort subite et de la mort subite inattendue du nourrisson. Pour en savoir plus, communiquez avec le bureau de santé publique de votre localité ou consultez les sites Web suivants :

[www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/prenatal/sids-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/prenatal/sids-fra.php)

[www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php)

[www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org) (en anglais seulement)

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé