

0-3
MOIS

Nouveau-né



CHUTES

- **Ne laissez jamais** un bébé sans surveillance sur une table à langer, un lit ou un sofa.
- **Ne placez jamais** un bébé dans un siège sur une surface élevée telle qu'une table ou un comptoir.



DORMIR SUR LE DOS

- Placez le bébé sur le dos pour dormir.
- Pendant les heures d'éveil, le temps passé sur le ventre est important.

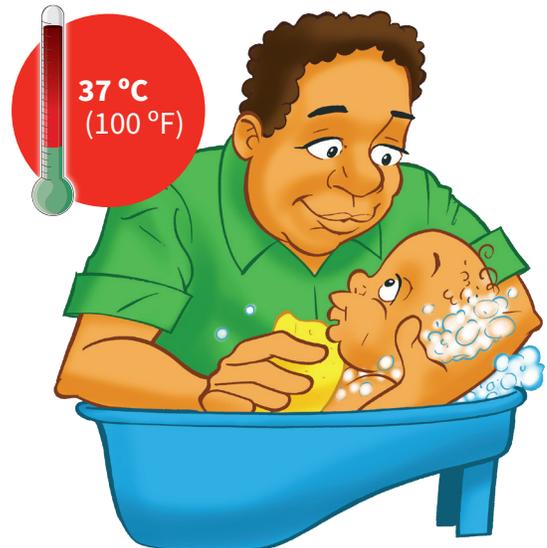


RAPPEL



BAIN

- Testez la température de l'eau du bain avec votre avant-bras. Si votre peau devient rouge, l'eau est trop chaude pour votre bébé.
- **Ne laissez jamais** votre bébé sans surveillance d'un adulte dans la baignoire, en aucune circonstance.





LES PLEURS

- Les bébés pleurent pour communiquer. Ils peuvent avoir faim, froid, être fatigué, s'ennuyer, avoir besoin d'un changement de couche ou avoir mal.
- Si votre bébé pleure :
 -  Vérifiez sa couche et changez-la si nécessaire.
 -  Vérifiez s'il a trop chaud ou trop froid.
 -  Vérifiez si le bébé a faim ou s'il a besoin de faire son rot.
 -  Faites-lui des câlins pour l'apaiser.
 -  Proposez une sucette.
 -  Mettez de la musique calme.
- Certains bébés pleurent plus que d'autres. Parfois, un bébé continuera à pleurer même après avoir tout essayé pour le calmer.



SANTÉ MENTALE

- Après avoir essayé toutes les solutions ci-dessus, il se peut que le bébé continue à pleurer. Cela ne fait pas de vous un mauvais parent.
- Il est normal de le laisser pleurer pendant de courtes périodes.
- Cependant, si vous vous sentez dépassé, placez doucement votre bébé dans son berceau ou dans un autre endroit sécuritaire, puis... :
 -  Appelez un ami ou un membre de la famille pour qu'il vous donne un répit.
 -  Prenez une douche.
 -  Écoutez de la musique ou lisez.
 -  Fermez les yeux et respirez profondément.

RAPPEL

SIÈGES D'AUTOS

- Les sièges d'autos pour bébé doivent être orientés vers l'arrière.
- Le harnais du siège d'auto doit être bien ajusté et ne pas être relâché. Vous ne devez pas pouvoir pincer le harnais au niveau des épaules.
- En hiver, utilisez une couverture pour siège d'auto afin de garder votre bébé au chaud. Ne mettez pas un manteau sur un bébé assis dans un siège d'auto.

