Message d’intérêt public

Semaine du sommeil sécuritaire du nourrisson

Date de début : **Le 12 mars 2025**
Date de fin : **Le 14 mars 2025**
À l’échelle du Nunavut **75 secondes**

La quatrième Semaine canadienne du sommeil sécuritaire du nourrisson se tiendra du 10 au 14 mars 2025. Le thème de cette année est **Le sommeil sécuritaire - Simplifiez les choses**. Le ministère de la Santé profite de cette occasion pour sensibiliser la population aux pratiques de sommeil sécuritaire visant à réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Le SMSN est la mort subite et inexpliquée d'un nourrisson de moins d'un an pendant son sommeil. Un environnement de sommeil simple et dégagé est essentiel pour réduire les risques de suffocation et de chaleur excessive, et assurer un sommeil plus sûr à votre bébé.

La campagne pour le sommeil sécuritaire du nourrisson et le *Programme de mieux-être du nourrisson* du Nunavut reflètent l'engagement du ministère de la Santé à promouvoir des familles en meilleure santé et à garantir à chaque enfant du Nunavut un bon départ dans la vie.

Voici quelques conseils pour créer un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé :

- Faites-lui porter une gigoteuse ou des vêtements légers, et déposez-le toujours sur le dos lorsque vous le couchez.
- Placez le nourrisson seul dans un lit d’enfant, un berceau ou un moïse près de la personne qui s’occupe de lui pendant les six premiers mois.
- Veillez à ce que son aire de sommeil soit aménagée conformément au règlement canadien en matière de sécurité.
- Ne placez dans son lit aucune literie duvetée ou mal ajustée ni aucun jouet.
- Offrez-lui un environnement sans fumée, sans alcool et sans drogues.
- L'allaitement maternel est préférable pendant au moins les deux premiers mois.
- Évitez de soumettre votre bébé à une chaleur excessive et ne couvrez jamais sa tête pendant son sommeil.

Le ministère de la Santé, en partenariat avec les professionnels de la santé prénatale de tout le Nunavut, améliore la formation, élargit les connaissances sur le sommeil sécuritaire et sensibilise à l'importance de créer un environnement de sommeil sécuritaire pour les nourrissons.

Pour d'autres informations sur la création d'un milieu sécuritaire pour le sommeil de votre nourrisson et la réduction du risque de SMSN, communiquez avec votre centre de santé ou rendez-vous au www.livehealthy.gov.nu.ca.

###

Contact avec les médias :

Charmaine Deogracias
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867-975-5712
cdeogracias@gov.nu.ca

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᑐᓴᕋᖅᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᒃᓗᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕖᑎᑐᒃᓗ ᐅᕙᓂ *www.gov.nu.ca.*
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca.*
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu uvani *www.gov.nu.ca.*
Les messages d'intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca/fr.*

Communications