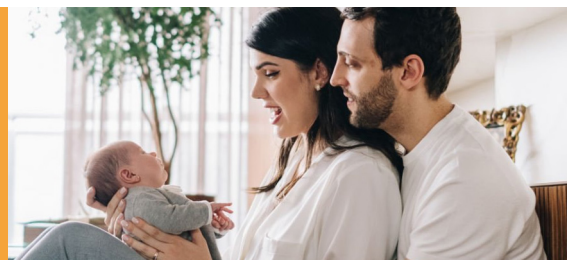


# Ce que vous devez savoir sur les sucres



## Une suce peut être utile.

- Elle peut aider à **réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)** pendant le sommeil.
- Elle peut **réconforter le bébé** pendant des soins douloureux.
- Elle **aide certains bébés prématurés** à apprendre à téter.

## Si une suce est mal utilisée, elle peut causer des problèmes.

- Les **nouveau-nés doivent téter souvent au sein** pour bien apprendre à téter et pour aider à la production de lait.
- Donner une suce trop tôt peut **réduire la quantité de lait** produite.
- Si le bébé **a faim**, il ne faut **pas lui donner une suce à la place d'une tétée ou d'un boire**.

## Si vous décidez d'utiliser une suce :

- **Choisissez une suce de bonne taille** pour l'âge de votre bébé afin d'éviter les risques d'étouffement;
- Avant la première utilisation, **faites bouillir la suce pendant 2 minutes** pour la nettoyer;
- **Lavez la suce à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation**. Ne la mettez pas dans votre bouche pour la nettoyer; cela peut transmettre des microbes;
- **Vérifiez si la suce est abîmée**. Remplacez-la tous les 2 mois ou si elle est fendue, collante ou sale;
- **Ne trempez jamais la suce dans du miel ou du sucre**; cela peut rendre votre bébé malade;
- L'utilisation de la suce peut parfois **causer des otites ou des problèmes de dents**. Limitez son utilisation aux périodes de sommeil et aux moments de réconfort;
- **Ne fabriquez jamais une suce avec une tétine de biberon ou un autre objet**.

## Si vous utilisez une attache-suce :

- Le ruban doit être **court (moins de 22 cm)**;
- Fixez bien l'attache-suce aux vêtements;
- **Ne laissez jamais votre bébé dormir avec l'attache-suce**;
- Évitez une attache-suce avec des billes de silicone. Ces billes peuvent casser et devenir dangereuses.

## Conseils pour calmer votre bébé sans utiliser une suce :

- Offrez-lui de téter à nouveau.
- Pratiquez le contact peau à peau avec lui.
- Bercez-le dans vos bras ou dans un porte-bébé, parlez-lui ou chantez-lui une chanson.
- Changez sa couche si elle est mouillée ou souillée.
- Adaptez ses vêtements s'il semble avoir trop chaud ou trop froid.

*N'oubliez pas :* Tous les bébés pleurent; c'est normal. Parfois, malgré tout ce qu'on essaie, les pleurs continuent.

Si vous avez besoin de prendre une pause, posez votre bébé dans un endroit sécuritaire et allez chercher de l'aide.