FAMILY SAUVETAGE

# MON PLAN QUAND JE N'EN PEUX PLUS

À remplir et à transmettre à toute personne qui garde bébé.

## SI JE SENS QUE JE VAIS CRAQUER

1. Je couche bébé sur le dos dans son lit adapté et dégagé.
2. Je quitte la chambre quelques minutes pour me calmer.
3. Je demande à quelqu'un de confiance de prendre le relais.

## D'ABORD, JE VÉRIFIE

Bébé respire, réagit normalement, sans signe inquiétant ?
Je vérifie sa faim, sa couche, sa température et son confort.

## MES CONTACTS ET MES REPÈRES

**Ce qui apaise parfois mon bébé :** _____

**Premier relais :** _____

**Son téléphone :** _____

**Deuxième relais :** _____

**Son téléphone :** _____

## MA PHRASE POUR DEMANDER DE L'AIDE

« Je suis dépassé(e). Pouvez-vous venir ou m'appeler ? »

## LES NUMÉROS UTILES

| | |
|---|---|
| **15 ou 112** | Urgence médicale / secouement possible |
| **119** | Enfant en danger ou risque de passage à l'acte<br>Gratuit, 24 h/24 et 7 j/7 |
| **0 800 00 34 56** | Allô Parents Bébé : écoute parentale<br>Du lundi au vendredi, 10 h-13 h et 14 h-18 h |

## À PARTAGER AVEC LES PERSONNES QUI GARDENT BÉBÉ

**Personnes informées :** _____

On ne secoue jamais un bébé. Si un secouement a pu se produire,
**appelez immédiatement le 15 ou le 112, sans attendre de symptômes.**

Sources : Assurance Maladie, « Syndrome du bébé secoué » (17/06/2026) ; Service-Public (119).

Numéros et horaires vérifiés le 06/11/2026. En cas de doute médical, appelez le 15.