

Le sommeil



LE SAVIEZ-VOUS?

Le premier mois, votre bébé pourrait dormir jusqu'à 18 heures par jour, le plus souvent à raison de 3 ou 4 heures à la fois. Avec le temps, il dormira plus longtemps la nuit.

De bonnes habitudes de sommeil

Pour aider votre bébé à bien dormir :

- prévoyez assez de temps pour la sieste durant la journée afin que votre enfant ne soit pas trop fatigué le soir venu
- mettez en place une routine à l'heure du coucher – donner un bain chaud, bercer bébé, chanter une berceuse et passer du temps en silence
- allaitez votre bébé pour le rendormir la nuit

Pour que bébé se rendorme tout seul

Vers l'âge de 6 mois, la structure du sommeil de votre bébé va changer. Sa nuit va commencer par quelques heures de sommeil profond, suivies de plusieurs heures de sommeil plus léger. Durant le sommeil léger, il pourrait se réveiller un peu à quelques reprises et vouloir prendre le sein, se faire prendre et se faire bercer avant de se rendormir. Mais pouvoir s'apaiser tout seul et se rendormir seul est une habileté importante qui, une fois acquise, vous aidera tous les deux à passer de bonnes nuits.



COMMENT FAIRE

Apprendre à votre bébé de 6 mois à se rendormir tout seul

- Commencez la routine du dodo en allaitant, 15 minutes environ avant de mettre bébé au lit.
- Chantez-lui une berceuse avant de le mettre au lit.
- Assurez-vous que la chambre est sombre et silencieuse.
- Massez doucement votre bébé et tenez sa main une fois qu'il est dans son lit. Faites-le de moins en moins longtemps, jusqu'à ce qu'il apprenne à s'endormir seul.
- Persistez. Respectez la même routine pour les siestes que pour la nuit.



À ESSAYER

Des ressources pour créer un environnement sécurisant pour votre bébé :

Bien dormir en sécurité pour votre bébé

– une fiche de renseignements offerte en français dans le site de HealthLink BC, que vous pouvez aussi obtenir auprès de votre professionnel de la santé.

Honouring our Babies (*honorer nos bébés*) – une ressource qui regroupe les croyances, pratiques et enjeux culturels propres aux Premières Nations et aux communautés autochtones. Pour en savoir plus, consultez fnha.ca.



À ESSAYER

Dans la journée, faites dormir votre bébé dans une chambre où il fait jour, entouré des bruits habituels de la journée. Le soir, donnez le message que c'est le temps de dormir : gardez la chambre sombre et silencieuse.

Plus de sécurité à l'heure du dodo



LE SAVIEZ-VOUS?

Pour un bébé, la position la plus sécuritaire pour dormir est sur le dos, dans son berceau ou sa bassinette, dans votre chambre.

La **mort du nourrisson pendant son sommeil** peut se produire accidentellement (quand le bébé est asphyxié ou qu'il s'étouffe) ou à la suite du **syndrome de mort subite du nourrisson** – il s'agit du décès inexpliqué, pendant son sommeil, d'un bébé en bonne santé. Pour réduire les risques :

- placez votre bébé sur le dos, sur une surface ferme, dans son propre espace sécuritaire, conçu pour dormir
- évitez de fumer dans la maison
- gardez votre bébé au chaud, sans excès
- allaitez-le
- gardez les oreillers, les jouets, les couvertures épaisses et les animaux de compagnie hors du lit de votre bébé
- évaluez avec soin les risques associés au partage du même lit



LE SAVIEZ-VOUS?

Utilisez les jouets en peluche pour jouer, jamais pour dormir. Laisser ces jouets dans le lit du bébé peut l'empêcher de bien respirer.

En gardant le lit de votre bébé bien sécuritaire, vous limiterez les risques que votre enfant ait trop chaud, qu'il s'étouffe ou que d'autres problèmes se produisent pendant son sommeil.

	Sécuritaire	Risqué
Lit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lit, berceau ou bassinette approuvés par Santé Canada (demandez conseil à votre professionnel de la santé en cas d'incertitude) ✓ Demandez à votre professionnel de la santé si d'autres solutions sécuritaires sont possibles : même une boîte de carton, un tiroir ou un panier à linge peuvent faire l'affaire 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Lit de bébé avec côté abaissable (interdit de vente depuis 2016) ✗ Lit de cododo, que vous rattachez à votre propre lit ✗ Lit pliant sans double verrouillage ✗ Lit endommagé ou fabriqué avant 1986 ✗ Siège d'auto ✗ Lit d'adulte ✗ Canapé ou fauteuil
Matelas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matelas ferme 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Matelas à surface molle (canapé, matelas à plateau-coussin, siège-sac, lit d'eau) ✗ Matelas déchiré ✗ Matelas de plus de 15 cm (6 po) d'épaisseur (environ la longueur de votre main) ✗ Écart de plus de 3 cm (1-1/8 po, soit la largeur de deux doigts) entre le matelas et la structure du lit
Literie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Couverture légère, dormeuse (pyjama une pièce) de même épaisseur qu'une couverture ou nid d'ange (un petit sac de couchage avec ou sans ouvertures aux bras) sans boutons ni autre article qui pourrait se détacher et étouffer le bébé. Attention aux ouvertures aux bras et au cou du nid d'ange : si elles sont trop grandes, votre bébé risque de glisser complètement dans le sac et de s'étouffer. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Couvertures épaisses, courtepointes, couettes ✗ Oreillers ✗ Contours matelassés ✗ Peaux de mouton ✗ Couvre-matelas en plastique ✗ Draps plats ✗ Jouets
Habillement	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dormeuse et couverture légères, ou dormeuse de même épaisseur qu'une couverture 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Vêtements trop épais ✗ Bonnets ✗ Emmillotement
Autres	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Partager une chambre 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Animaux de compagnie dans le même lit que le bébé ✗ Partage du lit avec un adulte ou un autre enfant



PRUDENCE!

Le siège d'auto de votre bébé n'est pas un endroit sécuritaire pour dormir. Votre bébé pourrait s'étouffer si son corps se plaçait dans une mauvaise position. Si votre bébé s'endort dans son siège pendant que vous conduisez, vérifiez régulièrement si tout va bien. Une fois à destination, placez bébé dans un endroit plus sécuritaire pour poursuivre sa sieste.



À RETENIR

Couchez toujours votre bébé sur le dos et si vous voyez qu'il s'est tourné sur le ventre, remettez-le sur le dos. Lorsqu'il sera capable de se retourner tout seul (habituellement vers l'âge de 5 ou 6 mois), vous n'aurez plus à le retourner vous-même.



Partager une chambre

C'est quoi... partager une chambre?

Partager une chambre, ça veut dire dormir dans la même pièce que votre bébé, mais pas dans le même lit.

Est-ce recommandé?

Oui – partager une chambre est recommandé pour les 6 premiers mois.

Pourquoi?

Cela peut calmer votre bébé et réduire les risques de syndrome de mort subite du nourrisson.

Partager un lit

C'est quoi... partager un lit?

Partager un lit, ça veut dire dormir dans le même lit que votre bébé.

Est-ce recommandé?

Il peut être risqué de partager un lit, surtout pour certains bébés.

Pourquoi pas?

Partager un lit avec votre bébé – ou dormir avec lui sur le canapé ou dans un fauteuil – augmente les risques qu'il s'étouffe. Le bébé pourrait se retrouver coincé entre vous et les oreillers, le matelas ou des coussins, sans compter que vous ou votre partenaire pourriez bouger et l'écraser ou l'étouffer en dormant. Les risques augmenteront si vous êtes très fatiguée, ou si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue. Même les berceaux qu'on rattache au lit des parents (que l'on appelle parfois



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous avez plusieurs bébés, il est préférable d'installer chacun dans un espace distinct pour dormir. S'ils sont dans le même lit, placez la tête de l'un contre la tête de l'autre, au lieu de les coucher côte à côte.



ATTENTION, DANGER!

Partager un lit est particulièrement risqué pour certains bébés. Éviter de le faire si :

- votre bébé est prématuré et pesait moins de 2,5 kg (5,5 lb) à la naissance
- votre partenaire fume, vous fumez ou vous avez fumé pendant votre grossesse
- vous ou votre partenaire avez consommé de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues, ou pris un médicament qui rend le sommeil plus profond

Si vous consommez de l'alcool ou des drogues, assurez-vous qu'un autre adulte sera disponible pour surveiller votre bébé.

« lits de cododo » ou « lits d'allaitement ») sont dangereux, car votre bébé peut rester coincé entre son petit lit et votre matelas.

L'endroit le plus sûr où votre bébé peut dormir au cours des 6 premiers mois est un espace prévu pour lui, dans votre chambre. Dans certaines familles, on préfère partager son lit avec l'enfant, pour des raisons culturelles ou personnelles. D'autres parents finissent par dormir dans le même lit que leur enfant, même si ce n'était pas prévu.

Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de trouver un compromis entre ce que souhaite votre famille et les risques rattachés au partage du lit avec votre bébé. Si vous décidez de partager un lit, faites-le de manière aussi sécuritaire que possible. À vérifier :

- Bébé est loin des oreillers, couvertures et couettes.
- Il est couché sur le dos.
- Il n'est pas enveloppé dans des couvertures.
- Le matelas est au sol pour réduire les risques de chute.
- Le matelas est bien ferme (pas de lit d'eau, de matelas gonflable, de plateau-coussin ou de couvre-matelas en plumes).
- Votre bébé est sur le côté du lit, jamais entre deux adultes.
- Il y a assez d'espace autour du lit, pour éviter que le bébé soit pris entre le matelas et le mur, ou une table de chevet.
- Les adultes qui dorment dans le même lit savent que le bébé est là et sont d'accord.
- Les cheveux longs sont noués en queue de cheval ou en chignon pour ne pas s'enrouler autour du cou du bébé.
- Aucun autre enfant ni animal de compagnie ne sont dans le lit.

Emmailloter votre bébé

Est-ce recommandé?

Non. La plupart des bébés n'ont pas besoin d'être emmaillotés pour retrouver leur calme et cette pratique peut comporter des risques.

Pourquoi pas?

Emmailloter un bébé avec des couvertures trop serrées peut rendre la respiration difficile et risque de déclencher une pneumonie. Le bébé risque aussi d'avoir trop chaud ou de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson. Votre bébé peut être étouffé par la couverture ou se retrouver couché sur le ventre, sans possibilité d'adopter une position plus sécuritaire. Emmailloter votre bébé avec des couvertures serrées peut aussi entraîner des problèmes de hanches.

Pour garder votre bébé confortable, placez-le dans un nid d'ange au lieu de l'emmailloter dans une couverture. Mais si vous décidez de l'emmailloter, voici comment le faire pour réduire les risques :

- Couchez toujours votre bébé sur le dos.
- Placez la couverture des épaules aux pieds – jamais sur le visage ou sur la tête.
- Enroulez la couverture sans serrer (vous devez pouvoir glisser 2 doigts entre la couverture et le corps du bébé).
- Utilisez une couverture légère, en coton.
- Assurez-vous que votre bébé n'a pas trop chaud et ne transpire pas.
- Gardez la couverture assez lâche autour des hanches du bébé pour qu'il puisse plier et remuer les jambes.
- Cessez d'emmailloter votre bébé dès qu'il peut bouger suffisamment par lui-même (habituellement vers l'âge de 2 ou 3 mois).

