



LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque nouveau-né est différent. Le premier mois, votre bébé pourrait dormir jusqu'à 18 heures sur une période de 24 heures, puis de 12 à 16 heures par jour pendant la première année, en se réveillant souvent. Les bébés ont besoin de temps pour apprendre la différence entre le jour et la nuit, mais ils finiront par dormir plus longtemps. La plupart des bébés ne font pas leurs nuits avant l'âge d'un an.

Le sommeil, bébé et vous

Vous pouvez aider votre bébé à bien dormir en sachant que :

- les bébés se réveillent fréquemment pour créer un lien et manger
- les bébés tirent profit de la proximité de leurs parents et des personnes qui prennent soin d'eux, qu'ils soient éveillés ou endormis
- avec le temps, il deviendra plus facile de savoir quand votre bébé a besoin de faire une sieste

Vous pouvez prendre soin de vous en (Voir [NESTS pour le bien-être](#) en annexe) :

- prévoyant suffisamment de temps pour la sieste durant la journée afin que votre enfant ne soit pas trop fatigué et agité la nuit
- mettant en place une routine à l'heure du coucher – donner un bain chaud, bercer bébé, chanter une berceuse et passer du temps en silence
- allaitant votre bébé au sein ou à la poitrine pour le rendormir la nuit



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.



COMMENT FAIRE

Aidez votre bébé à bien dormir la nuit

- Respectez un horaire régulier pendant la journée et au moment du coucher.
- Ayez une routine avant le coucher.
- Allaitez au sein ou allaitez à la poitrine au début de la routine du coucher, environ 15 minutes avant de coucher votre bébé.
- Ne le couchez pas avec un biberon.
- Chantez-lui une chanson avant de le mettre au lit.
- Assurez-vous que la chambre est sombre et silencieuse.
- Caressez-le ou tenez sa main pendant qu'il est allongé dans son lit.
- Persistez. Respectez la même routine pour les siestes que pour la nuit.

Se rendormir

Les habitudes de sommeil de votre bébé peuvent changer fréquemment au cours de la première année. 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. Il voudra probablement que vous l'allaitiez au sein ou à la poitrine, que vous le caressiez, le berciez ou le câliniez. Se réveiller fréquemment protège également les bébés contre la mort subite du nourrisson.

Pour plus de renseignements, consulter :

- **Bien dormir en sécurité pour votre bébé** – disponible auprès de HealthLink BC, ou demandez à votre professionnel de la santé. Pour en savoir plus, visitez le site : healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-my-baby.pdf
- **Honorer nos bébés** – met l'accent sur les points forts des connaissances, des valeurs culturelles et des pratiques autochtones en utilisant une approche à double regard. Pour en savoir plus, visitez le site : perinatalervicesbc.ca/Documents/Resources/Aboriginal/SafeSleep/HOB_SafeSleep_IllustratedCards.pdf

Plus de sécurité à l'heure du dodo



LE SAVIEZ-VOUS?

Pendant les six premiers mois, l'endroit le plus sûr pour votre bébé est sur le dos, la nuit et pendant la sieste, dans son propre lit ou berceau, 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** (SMSN ou « mort au berceau ») – il s'agit du décès inexplicable, pendant son sommeil, d'un bébé en bonne santé. Pour aider votre bébé à dormir en toute sécurité :

- placez votre bébé sur le dos, sur une surface ferme
- dormez dans la même chambre que votre bébé pendant au moins les six premiers mois
- évitez de fumer dans la maison
- gardez votre bébé au chaud, sans excès
- allaitez au sein ou à la poitrine
- gardez les oreillers, les jouets, les couvertures épaisses ou lestées et les animaux de compagnie hors du lit de votre bébé
- n'emmaillotez pas votre bébé pour dormir
- apprenez les règles de sécurité relatives au partage du lit, car dormir avec votre bébé peut être intentionnel ou non
- ne dormez pas avec votre bébé sur un canapé, un sofa ou un fauteuil inclinable
- utilisez des écharpes, des porte-bébés et des bandes de portage en toute sécurité pour le sommeil diurne



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.



PRUDENCE!

Le siège d'auto de votre bébé n'est pas un endroit sécuritaire pour dormir. Il 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-le 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.



LE SAVIEZ-VOUS?

Facteurs de protection pour un sommeil plus sûr

- Arrêter ou réduire le tabagisme (de préférence avant la grossesse).
- L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine pendant 6 mois ou plus aide à prévenir la mort subite du nourrisson, car cela contribue à renforcer le système immunitaire du bébé. Plus vous allaitez au sein ou à la poitrine, plus la protection est grande. Toute quantité de lait maternel contribuera à la bonne santé de votre bébé.
- Vaccinations de routine

Vous pouvez créer un environnement de sommeil plus sûr pour votre bébé et réduire les risques d'avoir trop chaud, d'étouffement et de mort subite du nourrisson :

	Ce qui est sécuritaire	Ce qui est dangereux
Lit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lit d'enfant, berceau ou bassinet 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 ✓ Matelas ferme pour adulte avec un parent ou une personne qui prend soin des enfants – uniquement si le bébé est en bonne santé, né à terme et allaité au sein ou à la poitrine (consultez HealthLink BC Safer Sleep for my Baby à l'adresse healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby) 	<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 ✗ Seul dans un 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 1/4 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 ou nid d'ange sans boutons ni autre article qui pourrait se détacher et étouffer le bébé. Assurez-vous que les ouvertures pour les bras et le cou du nid d'ange ne sont pas trop grandes afin que votre bébé ne puisse pas glisser à l'intérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Couvertures épaisses, couvertures lestées et nids d'ange, courtepointes, couettes ✗ Oreillers ✗ Contours matelassés ✗ Peaux de mouton ✗ Couvre-matelas en plastique ✗ Draps plats ✗ Jouets (y compris les animaux en peluche) ✗ Cales commerciales et dispositifs de positionnement pour bébés
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 ✗ Emmaillotement
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 ✗ Partager un lit avec un adulte qui a consommé de l'alcool, des médicaments ou d'autres substances qui provoquent la somnolence.

Partager une chambre

C'est quoi... partager une chambre?

Il s'agit de dormir dans la même pièce que votre bébé, mais pas dans le même lit.

Est-ce recommandé?

Oui. Le partage de 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.



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.



Partager un lit

C'est quoi... partager un lit?

Il s'agit de dormir dans le même lit que votre bébé.

Est-ce recommandé?

Le partage du lit est une option pour certains bébés en bonne santé, nés à terme et nourris au sein ou à la poitrine, mais il est dangereux pour d'autres.

Pourquoi?

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, par sentiment de sécurité ou pour faciliter l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. D'autres parents finissent par dormir dans le même lit que leur enfant, même si ce n'était pas prévu. En savoir plus sur la sécurité et le partage du lit. Voir Un sommeil plus sûr pour mon bébé : healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-my-baby.pdf#page=3



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
- vous ou votre ou vos partenaires :
 - fumez, ou si vous avez fumé pendant votre grossesse
 - avez consommé des substances qui peuvent rendre votre sommeil plus profond, comme de l'alcool, des médicaments, du cannabis ou d'autres drogues

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

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.
- ✓ Votre bébé est couché sur le dos.
- ✓ Votre bébé n'est pas emmaillotté.
- ✓ 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.



PRUDENCE!

Il est normal que les bébés tètent souvent pendant la nuit, c'est pourquoi certains parents finissent par partager leur lit avec eux. La plupart des parents qui allaitent au sein ou à la poitrine dans leur lit dorment naturellement en forme de « C », face à leur bébé, les genoux repliés sous les pieds de leur bébé et le bras au-dessus de sa tête. Cela empêche le bébé de glisser vers le bas sous les couvertures ou vers le haut sous l'oreiller. Discutez avec votre professionnel de la santé des positions de sommeil qui peuvent vous aider à vous reposer et à assurer la sécurité de votre bébé.

Emmailloter votre bébé

Est-ce recommandé?

Non. Il est plus sûr de ne pas emmailloter votre bébé pour dormir.

Pourquoi pas?

Un emmaillotage trop serré peut provoquer le fait que votre bébé ait trop chaud, ce qui peut l'exposer à un risque de mort subite du nourrisson, d'infections pulmonaires et de problèmes de hanches. Ou il peut se retrouver couché sur le ventre, sans possibilité d'adopter une position plus sécuritaire. L'emmaillotage pendant les premiers jours peut entraîner une diminution de l'allaitement maternel ou de l'allaitement à la poitrine et un ralentissement de la prise de poids de votre bébé. Les prématurés et les bébés exposés à certaines substances peuvent avoir besoin d'être emmaillotés dans le cadre des soins qui leur sont prodigués à l'hôpital. Mais il est plus prudent d'arrêter d'emmailloter votre bébé une fois qu'il est à la maison.

Essayez ceci :

Essayez d'utiliser un nid d'ange plutôt que d'emmailloter votre bébé dans une couverture. Si vous utilisez un nid d'ange, vous n'avez pas besoin de couverture.

- Choisissez un nid d'ange léger adapté à la taille de votre bébé. Assurez-vous qu'il s'ajuste correctement autour du cou et des emmanchures. S'il est trop grand, la tête de votre bébé peut glisser à l'intérieur de la couverture, ce qui peut provoquer un risque que le bébé ait trop chaud ou une suffocation (par exemple, il ne doit jamais recouvrir le nez ou la bouche de votre bébé).
- Les nids d'ange lestés et les couvertures lestées ne sont **pas sans danger** pour les enfants de moins de 2 ans, car ceux-ci risquent de se retrouver coincés sous ces articles ou d'avoir des difficultés à bouger ou à respirer, en particulier si la couverture recouvre leur visage ou leur nez.

Certaines familles peuvent choisir d'emmailloter leur bébé pour dormir, pour des raisons culturelles ou autres. Si vous choisissez d'emmailloter votre bébé, vous pouvez assurer sa sécurité en :

- couchant votre bébé sur le dos
- enveloppant uniquement des épaules aux pieds, sans couvrir le visage ni la tête
- enveloppant votre bébé sans trop serrer, de manière à pouvoir glisser deux doigts entre la couverture et sa poitrine
- utilisant une couverture légère, en coton
- vous assurant que votre bébé n'a pas trop chaud et ne transpire pas
- en gardant l'emmaillotage assez lâche autour des hanches de votre bébé et en vous assurant qu'il puisse plier et remuer ses jambes comme une grenouille
- emmaillotant uniquement votre bébé que lorsqu'une personne qui prend soin de lui le surveille afin de l'empêcher de se retourner.
- n'emmaillotant pas votre bébé s'il résiste
- dégageant votre bébé pendant les tétées afin qu'il puisse changer de position si nécessaire
- cessant d'emmailloter votre bébé après 2 à 3 mois ou dès que votre bébé montre des signes de vouloir se retourner ou est capable de bouger la couverture tout seul.

