



## Bien dormir en sécurité pour votre bébé Safe Sleeping for Babies

Dans les toutes premières semaines de sa vie, un bébé dort environ 16 heures par jour. Il est important de planifier l'endroit où votre bébé peut dormir de façon sécuritaire.

Créer un environnement sécuritaire pour le sommeil de votre bébé réduira le risque de blessures et de décès pendant son sommeil, dont le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). Pour de plus amples renseignements sur le décès du nourrisson pendant son sommeil, consultez [HealthLinkBC File n° 46 Mort du nourrisson pendant son sommeil](#).

Donnez ces renseignements à toute personne susceptible de s'occuper de votre bébé. Il est important que tous les parents, gardiens et soignants soient avertis des pratiques sécuritaires pour assurer le sommeil des bébés. Afin de connaître les ressources sur le sommeil sécuritaire adressées aux parents et aux soignants, consultez le site internet Safer Sleep For My Baby à l'adresse suivante:  
[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf) (PDF 2,08 MB).

### Qu'est-ce que je peux faire pour garder mon bébé en sécurité pendant son sommeil ?

#### Mettez toujours votre bébé sur le dos pour dormir (la nuit et pour les siestes)

Les bébés doivent toujours être placés sur le dos pour dormir. Les bébés et les nouveau-nés en bonne santé ne s'étouffent pas et n'ont pas de problème quand ils dorment sur le dos.

Quand le bébé est capable de se retourner de lui-même sur le ventre, il n'est pas nécessaire de continuer à le remettre sur le dos s'il se tourne pendant son sommeil.

N'utilisez pas d'objet qui maintient votre bébé dans une position donnée pendant son sommeil. Si votre bébé a un problème de santé qui exige une position particulière pendant son sommeil, discutez d'options sécuritaires répondant aux besoins de votre bébé avec votre fournisseur de soins de santé.

Quand un bébé est éveillé, il a besoin de passer du temps sur le ventre pour un bon développement tout en étant surveillé. Cela aide aussi à prévenir la formation d'aplatissements temporaires à l'arrière de sa tête.

#### Placez le bébé sur une surface ferme exempte de tout danger

Utilisez un berceau, un lit d'enfant ou un lit de bébé équipé d'un matelas ferme, d'un drap-housse bien tendu et sans aucun coussin, oreiller, couverture épaisse ou jouet. Assurez-vous que le berceau, le lit d'enfant ou le lit de bébé respecte les règlements canadiens de sécurité des produits.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les règlements canadiens de sécurité et vérifier les rappels de produit, consultez la section Produits de consommation de Santé Canada à [www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/produits-consommation.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/produits-consommation.html).

Assemblez le berceau en suivant les instructions du fabricant, et ne le modifiez pas de quelque façon que ce soit.

Ne dormez jamais avec votre bébé ou ne le laissez jamais dormir seul sur un matelas mou, un divan, une chaise, un matelas gonflable, un oreiller, une peau de mouton, une couette ou un édredon, ou un matelas d'eau.

Afin d'empêcher votre bébé d'être coincé, de suffoquer ou de s'étrangler, vérifiez bien ce qui suit:

- La taille du matelas correspond à celle du cadre du lit et l'épaisseur du matelas ne dépasse pas 15 cm. Il ne doit pas y avoir un écart supérieur à 3 cm entre le matelas et le cadre du lit quand le matelas est bien poussé dans chacun des coins du lit
- Il y a au moins 6 cm d'écart entre les barreaux du lit
- Il n'y a pas de protubérance ou d'objet sur lesquels les vêtements du bébé pourraient s'accrocher. Quand un bébé tente de grimper pour sortir de son lit et que ses vêtements restent accrochés, il pourrait s'étrangler
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de sangle, de cordon ou de store vénitien près du lit du bébé

Certains bébés s'endorment lorsqu'ils voyagent dans un siège d'auto. Surveillez-le du coin de l'œil et retirez-le du siège après avoir atteint votre destination. Ne laissez pas votre bébé endormi dans un siège d'auto, une poussette, une balancelle ou un siège sauteur, car cela pourrait bloquer ses voies respiratoires.

### **Ne fumez pas près de votre bébé**

Fumer auprès de votre bébé ou l'exposer à la fumée secondaire augmente le risque de SMSN.

### **Examinez attentivement les risques associés avec le partage du lit**

La façon la plus sécuritaire de dormir pour votre bébé est d'être placé sur le dos dans un lit d'enfant conforme, à côté de votre propre lit. Par contre, le partage du lit est une pratique courante dans plusieurs familles en raison de traditions culturelles ou de choix personnels. Certaines familles opteront éventuellement pour le partage du lit même s'ils ne l'avaient pas envisagé initialement.

Le partage du lit peut être particulièrement dangereux dans certaines circonstances et il devrait alors être évité. Les bébés nés prématurément ou avec un petit poids sont plus à risque de mourir au cours du partage du lit. Le risque est également accru si quelqu'un fume à la maison, s'il y a eu du tabagisme au cours de la grossesse, ou si l'adulte dans le lit est moins alerte en raison des effets de l'alcool, d'un médicament ou de drogues.

Pour les familles qui optent pour le partage du lit, les éléments suivants peuvent aider à réduire les risques:

- Vérifiez que le bébé est placé sur le dos sur un matelas propre et ferme
- Le bébé ne devrait pas être emmailloté et devrait être placé sur le côté du matelas (pas entre les parents), loin des oreillers, des couvertures et de la couette
- Le matelas devrait être placé sur le sol, loin des murs ou d'autres meubles afin de réduire les risques que le bébé tombe ou qu'il soit coincé
- Il ne devrait pas y avoir d'autres enfants ou d'animaux dans le lit
- Si les adultes partageant le lit ont les cheveux longs, ils devraient les attacher
- Tous les adultes dans le lit doivent savoir que le bébé est dans le lit

### **Partagez la chambre avec votre bébé**

Vous pouvez protéger votre enfant de décès liés au sommeil en partageant la chambre et en dormant près de votre enfant. Par exemple, le berceau peut être placé à côté de votre lit. De cette manière, votre enfant est à portée de main sans que vous partagiez le même lit ou la même surface de repos.

### **Allaitez votre bébé**

Allaitez votre bébé, car cela le protège contre le SMSN et lui apporte plusieurs autres bénéfices. Le partage d'une chambre avec votre bébé facilite l'allaitement. De cette manière, votre bébé dort près de vous sur une surface séparée, ce qui vous permet d'être à proximité.

Pour de plus amples renseignements sur l'allaitement, consultez [HealthLinkBC File n° 70 L'allaitement maternel](#).

### **Gardez votre bébé à une température confortable, mais pas trop élevée**

La température de la pièce doit être confortable pour un adulte. Un sac de couchage, une combinaison de nuit ou une couverture légère est tout ce qui est nécessaire pour garder votre bébé au chaud. N'emmaillotez pas votre bébé pendant son sommeil et n'utilisez pas de chapeau ou de tuque à la maison.

### **Cessez ou réduisez tout usage de substances**

L'usage de certaines drogues ou substances pendant et après la grossesse peut accroître le risque de décès du nourrisson pendant son sommeil. Cela comprend l'alcool, le cannabis (la marijuana), le crack, la cocaïne, l'héroïne, la nicotine et d'autres substances.

Si votre conjoint ou vous-même avez besoin d'aide pour arrêter ou réduire votre utilisation de substances, appelez votre unité de santé publique locale pour connaître les services offerts dans votre région. Vous pouvez aussi appeler l'Alcohol and Drug Information and Referral Service (service de référence et d'information sur l'alcool et la drogue): dans la région métropolitaine de Vancouver, au 604 660-9382; ailleurs en C.-B., sans frais au 1 800 663-1441.

Si votre conjoint ou vous-même avez besoin d'aide pour arrêter de fumer, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien. Vous pouvez vous inscrire au programme de cessation du tabagisme en Colombie-Britannique à votre pharmacie locale. Vous pouvez également appeler la ligne d'aide téléphonique QuitNow (en anglais) sans frais en C.-B. en composant le 604 731-5864 (LUNG) ou le 1 877 455-2233, ou en consultant le site à l'adresse [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.