

Bien dormir en sécurité pour votre bébé

Aider les parents et les aidants à établir un plan de sommeil plus sécuritaire

En tant que parents ou aidants, vous prenez chaque jour de nombreuses décisions pour aider votre bébé à rester en bonne santé et en sécurité. En matière de sommeil, l'environnement de votre bébé est toujours important, de jour comme de nuit. Certaines pratiques de sommeil sont plus sécuritaires que d'autres. Cette brochure fournit des informations sur la manière de rendre l'environnement de sommeil de votre bébé aussi sécuritaire que possible, afin que chaque sommeil soit plus sécuritaire. Partagez cette brochure avec toutes les personnes qui s'occuperont de votre bébé.

Vous pouvez également discuter du programme de sommeil de votre nourrisson avec votre professionnel de la santé. Pour plus d'informations, consultez les ressources à la fin de ce document.

Faites de chaque sommeil un sommeil plus sécuritaire

Couchez bébé sur le dos pour dormir

Couchez votre bébé sur le dos à chaque fois qu'il dort, que ce soit pour la sieste ou la nuit. Les bébés peuvent bien respirer sur le dos et ne risquent pas de s'étouffer avec leur régurgitation ou leur salive.

Utilisez un matelas ferme et sans danger

Utilisez un matelas ferme conçu pour les bébés, sans tour de lit, oreillers, couvertures épaisses, couettes, édredons, peluches ou jouets. Cela contribuera à sécuriser leur espace de sommeil.

Utilisez un lit d'enfant ou un moïse

Pour de nombreux bébés, l'endroit le plus sécuritaire pour dormir est leur propre lit d'enfant, berceau ou moïse approuvé par Santé Canada, qu'ils soient à la maison ou en voyage. Planifiez votre voyage à l'avance et assurez-vous que votre bébé dispose d'un espace de sommeil sécuritaire où dormir. Consultez ce lien de Santé Canada pour plus d'informations : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sommeil-securitaire/lits-enfant-berceaux-et-bassinets.html. Pour en savoir plus sur le partage du lit en toute sécurité, consultez les questions à vous poser à ce sujet à la page suivante.

Allaitez au sein ou à la poitrine autant que possible

L'allaitement au sein ou à la poitrine, qui contribue à renforcer le système immunitaire du bébé, est un moyen de prévenir les décès infantiles qui surviennent pendant le sommeil. 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. Le parcours alimentaire de chaque parent est différent. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour nourrir votre bébé, contactez votre professionnel de la santé ou appelez le 8-1-1 pour obtenir de l'aide et des ressources.

Partagez votre chambre

Faites dormir votre bébé sur un espace de sommeil séparé dans la même chambre que vous pendant les six premiers mois.

Environnement sans fumée ni vapotage

Fumer augmente le risque de mort subite du nourrisson. Le fait de garder un environnement sans fumée ni vapotage à la maison avant et après la naissance, ainsi que pendant la grossesse, peut contribuer à prévenir la mort subite du nourrisson.

Évitez d'exposer votre bébé au tabac commercial, au cannabis, au vapotage et aux cigarettes électroniques pendant la grossesse et après la naissance. Pour plus d'informations afin de vous aider, vous ou un membre de votre famille, à arrêter de fumer, veuillez consulter le site : www.quitnow.ca

Les décès infantiles qui surviennent pendant le sommeil incluent :

- Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) est un décès soudain et inattendu d'un nourrisson sans explication.
- La mort accidentelle peut être causée par une chute depuis un espace de sommeil ou par suffocation due à la présence d'objets dans le lit, à la position couchée sur le ventre du bébé ou au fait que le parent ou un autre enfant roule sur le bébé.

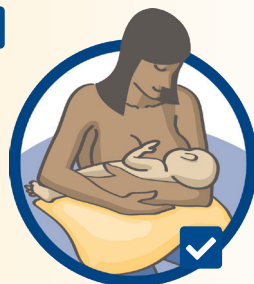
Chaque aidant joue un rôle dans la promotion d'un sommeil plus sécuritaire.



Pour un sommeil plus sécuritaire, couchez bébé sur le dos sur un matelas ferme. Utilisez uniquement un nid d'ange ou une couverture en coton léger. Gardez son espace de sommeil à l'abri des dangers tels que les oreillers, les tours de lit, les peluches et les jouets.



Boire du lait maternel aide à renforcer le système immunitaire de votre bébé.



Pour un sommeil plus sécuritaire, gardez la maison de bébé sans fumée.



Perinatal Services BC

Provincial Health Services Authority

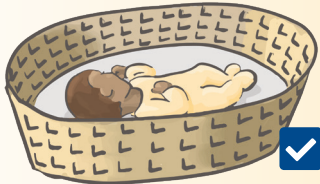


Ministry of Health

Surfaces de sommeil alternatives plus sécuritaires

Si vous utilisez une surface de sommeil alternative, assurez-vous qu'elle soit ferme, plane et posée à même le sol. Gardez la surface sèche, exempte de parasites et éloignée des animaux de compagnie et des cordons électriques. Assurez-vous que rien ne puisse tomber dedans et que personne ne puisse trébucher dessus. La surface de sommeil nécessite un rembourrage minimal : vous pouvez utiliser une couverture légère enroulée et fixée à l'aide de ruban adhésif au bas d'un morceau de carton solide pour servir de matelas.

Panier ou corbeille à linge



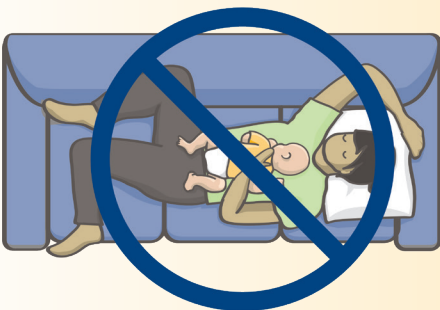
Boîte ou carton



Bac à laver



Tiroir au sol



Il n'est jamais sécuritaire de dormir avec votre bébé sur un canapé, un fauteuil inclinable ou un divan.

Environnement sans alcool ni drogue

La consommation d'alcool, de drogues ou de certains médicaments peut vous rendre somnolent et vous faire dormir plus profondément. Un sommeil profond augmente le risque que vous roulez sur votre bébé si vous partagez votre lit. Si vous avez consommé quelque chose qui diminue votre vigilance, demandez à un autre adulte de vous aider à vous occuper de votre bébé.

Si vous souhaitez obtenir de l'aide pour tout type de consommation de substances (y compris l'alcool ou d'autres drogues), des informations gratuites et confidentielles ainsi qu'une assistance téléphonique sont disponibles auprès du Alcohol and Drug Information and Referral Service (Service d'information et d'orientation sur l'alcool et les drogues). Appelez le 1-800-663-1441 (numéro sans frais en Colombie-Britannique) ou le 604-660-9382 (dans la Vallée du bas Fraser). L'assistance est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plusieurs langues.

Maintien d'une température confortable

Maintenez la pièce à une température confortable et utilisez un nid d'ange mince et léger ou une couverture en coton pour bébé afin que celui-ci n'ait pas trop chaud. Si la température vous convient, elle convient également à votre bébé. Si vous utilisez un nid d'ange, celui-ci doit bien s'ajuster autour des épaules de votre bébé afin que sa tête ne glisse pas vers le bas dans le sac. Des couvertures supplémentaires ou des bonnets à l'intérieur ne sont pas nécessaires.

Qu'en est-il de l'emballage?

L'emballage n'est pas nécessaire et il peut même être dangereux. Un emballage trop serré peut gêner la respiration de votre bébé et entraîner une pneumonie. L'emballage peut également provoquer une surchauffe chez votre bébé et augmenter le risque de mort subite du nourrisson. Cela peut également causer des problèmes au niveau des hanches. De plus, les bébés emballés dans une couverture peuvent rester coincés sur le ventre et être incapables de se mettre dans une position plus sécuritaire s'ils se retournent.

Si vous choisissez d'emballer votre bébé, veillez à respecter les consignes suivantes :

- Bébé soit couché sur le dos pour dormir.
- Emballez uniquement des épaules vers le bas, sans recouvrir le visage, et veillez à ce que les mains et les bras soient libres.
- N'emballer ni trop serré ni trop lâche. Assurez-vous de pouvoir passer deux doigts entre la couverture et la poitrine du bébé, et que celui-ci puisse plier et bouger ses jambes.
- Utilisez une couverture légère en coton.
- Évitez d'emballer votre bébé au-delà de 2 à 3 mois ou dès qu'il est capable d'effectuer des mouvements vigoureux de lui-même.



Si les bébés ne peuvent pas dormir dans leur propre lit, assurez-vous qu'ils dorment mieux en les plaçant sur le dos et tête contre tête tout en partageant un lit.

Les lits pour adultes sont-ils sécuritaires?

Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour assurer la sécurité des bébés. Ils sont souvent trop mous, et les couvertures et les oreillers peuvent augmenter le risque d'étouffement ou de coincement. Il n'est pas prudent de laisser votre bébé sans surveillance sur un lit pour adulte. Dormir sur un lit surélevé augmente également le risque de chute. Envisagez de poser votre matelas à même le sol.

Conseils sur les sièges d'auto, les porte-bébés, les balancelles mécaniques et les poussettes

Il n'est pas prudent de laisser votre bébé endormi dans un siège d'auto. Une fois arrivé à destination, installez votre bébé sur une surface de sommeil sécuritaire, même s'il ne fait qu'une petite sieste. Il n'est pas prudent de laisser les bébés sans surveillance dans des porte-bébés, des balancelles mécaniques ou des poussettes. Pour en savoir plus sur le sommeil plus sécuritaire pendant les déplacements, consultez : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sommeil-securitaire/pendant-deplacements.html>

Les canapés, les fauteuils inclinables ou les divans sont-ils sécuritaires?

Il n'est jamais sécuritaire pour un bébé de dormir sur un canapé ou une chaise, seul ou avec un aidant. Votre bébé peut tomber par terre ou glisser entre votre corps et les coussins, ce qui l'empêcherait de respirer. Préparez un lit ou un lit d'enfant, ou demandez à quelqu'un d'autre de s'occuper du bébé lorsque vous avez besoin de vous reposer.



Il n'est pas sécuritaire que bébé dorme seul dans un lit d'adulte.



Si vous avez pris quelque chose qui pourrait vous rendre somnolent ou vous endormir profondément, il est plus sûr d'avoir un autre adulte autour pour s'assurer que le bébé est en sécurité pendant son sommeil.

Partage du lit

Pour de nombreux bébés, l'endroit le plus sécuritaire pour dormir pendant les six premiers mois est leur propre surface de sommeil sécurisée dans votre chambre. Certaines familles peuvent préférer partager leur lit pour des raisons culturelles ou personnelles, et d'autres peuvent finir par le faire même si elles ne l'avaient pas prévu.

Si vous pensez partager votre lit avec votre bébé, ou même si vous n'en avez pas l'intention, voici quelques questions à vous poser afin de rendre le partage du lit aussi sécuritaire que possible pour votre bébé.

Définition du partage du lit :

Le partage du lit se produit lorsqu'un bébé partage un lit ou un matelas pour adulte avec un parent ou un aidant.

Questions à vous poser...

Oui

Non

1. Votre bébé était-il né à terme (né après 37 semaines) et pesait-il plus de 2,5 kg ou 5,5 livres à la naissance?

Les bébés prématurés et de petite taille à la naissance présentent un risque accru de mort subite du nourrisson. Ce risque augmente si le bébé partage également le lit.

2. Est-ce que vous et les personnes avec lesquelles vous viviez ne fumiez pas pendant votre grossesse?

L'exposition à la fumée pendant la grossesse augmente le risque de mort subite du nourrisson. Ce risque augmente si le bébé partage également le lit.

3. L'environnement de votre bébé est-il sans fumée?

L'exposition à la fumée, y compris la fumée secondaire provenant d'un parent ou d'un aidant, augmente le risque de mort subite du nourrisson. Ce risque augmente si le bébé partage également le lit. Pour obtenir de l'aide afin d'arrêter de fumer, veuillez consulter le site : www.quitnow.ca

4. Est-ce que vous, ainsi que toute autre personne partageant votre lit, êtes exempts d'alcool, de drogues et de toute substance susceptible de vous faire dormir plus profondément?

Un sommeil profond augmente le risque que vous rouliez sur votre bébé, ce qui peut provoquer une suffocation. Il est préférable qu'un autre adulte soit présent pour vous aider à vous occuper de votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments qui réduisent votre vigilance.

5. Votre bébé est-il allaité au sein ou à la poitrine?

Si vous n'allaites pas au sein, n'allaites pas à la poitrine ou ne lui donnez pas de lait maternel, il est plus sécuritaire de ne pas partager votre lit avec votre bébé.

Si vous avez répondu NON à L'UNE de ces questions, le partage du lit n'est peut-être pas une option sécuritaire pour votre bébé et n'est pas recommandé. Votre professionnel de la santé peut vous aider à mettre en place un programme de sommeil plus sécuritaire pour votre bébé.

Si vous avez répondu OUI à TOUTES ces questions, consultez la liste de contrôle à la page suivante.

Partage du lit et allaitement maternel ou allaitement à la poitrine

Il est normal que les bébés tètent souvent pendant la nuit, ce qui conduit certains parents à partager leur lit avec eux. La plupart des parents qui allaitent au sein ou à la poitrine leur bébé dans le lit adoptent naturellement une position en « C » : ils font face à leur bébé, les genoux repliés sous les pieds du bébé et le bras au-dessus de la tête du bébé. Cela empêche le bébé de glisser sous les couvertures ou sous l'oreiller.

Si vous pensez que vous risquez de vous endormir pendant l'allaitement, allaitez au sein ou à la poitrine votre bébé la nuit dans un lit sécuritaire plutôt que sur un canapé ou une chaise. Vous et votre professionnel de la santé pouvez discuter des positions de sommeil qui peuvent vous aider à vous reposer et à assurer la sécurité de votre bébé.



Si vous allaitez votre bébé au sein ou à la poitrine au lit, allongez-vous en forme de « C » – face à votre bébé, repliez vos genoux sous ses pieds et mettez votre bras au-dessus de sa tête.

Prendre soin de votre bébé commence par prendre soin de vous-même.

S'occuper d'un bébé demande beaucoup d'énergie et est fatigant. Demandez de l'aide à vos proches, faites des siestes quand vous le pouvez et mangez chaque jour une grande variété d'aliments sains. Pour en savoir plus sur les soins personnels, consultez NESTS for Well-Being.

Bien dormir en sécurité pour votre bébé : Aider les parents et les aidants à établir un plan de sommeil plus sécuritaire

Autres ressources :

Plus d'informations sur les soins aux bébés et l'éducation des enfants sont disponibles à l'adresse suivante :

HealthLink BC

Il suffit d'un appel téléphonique ou d'un clic pour obtenir des informations fiables sur la santé. HealthLink BC vous permet d'accéder rapidement et facilement à des informations et à des services de santé non urgents.

Vous pouvez parler à une infirmière, un pharmacien, un diététiste ou un autre professionnel de la santé pour obtenir des conseils, et trouver des services de santé et des ressources près de chez vous :

Appelez le 8-1-1 ou visitez :

www.healthlinkbc.ca/

Baby's Best Chance (Donner toutes les chances à bébé)

Une ressource de confiance pour des informations sur la grossesse et les soins à donner à votre bébé :

www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/babys-best-chance

Honorer nos bébés

Une trousse à outils pour un sommeil plus sécuritaire afin de faciliter les conversations entre les parents autochtones, les aidants et les professionnels de la santé :

www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/Aboriginal/SafeSleep/HOB_SafeSleep_IllustratedCards.pdf

Liste de contrôle et image adaptées à partir de : *Maximizing the chances of Safe Infant Sleep in the Solitary and Cosleeping (Specifically, Bed-sharing) Contexts*, par James J. McKenna, Ph.D. Professor of Biological Anthropology, Director, Mother-Baby Sleep Laboratory, University of Notre Dame.



Liste de vérification : Autres moyens de renforcer la sécurité du bébé en cas de partage du même lit

- ✓ **Le bébé est couché sur le dos pour dormir.**
Il est plus sécuritaire pour les bébés de dormir sur le dos.
- ✓ **Le matelas est au sol.**
Pour réduire les risques de chute, le matelas doit être au sol et éloigné des murs. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour du lit pour éviter que le bébé soit pris entre le matelas et le mur, ou une table de chevet. Assurez-vous que le matelas est ferme et propre (pas de matelas à eau, de plateau-coussin, de matelas en plumes, de matelas gonflables ou de matelas affaissés).
- ✓ **Le bébé est loin de tout oreiller, couette et couverture épaisse.**
Les oreillers, les couettes et les couvertures épaisses peuvent augmenter le risque d'étouffement et d'enchevêtrement du bébé. Utilisez uniquement un nid d'ange ou une couverture en coton léger pour votre bébé.
- ✓ **Le bébé peut bouger librement et n'est pas emmaillotté dans une couverture.**
Le bébé doit pouvoir bouger librement. L'emmaillotage dans une couverture peut restreindre les mouvements du bébé et augmenter les risques pour lui. Les bébés emmaillotés dans une couverture peuvent rester coincés sur le ventre et être incapables de se mettre dans une position plus sécuritaire s'ils se retournent.
- ✓ **Le bébé dort sur le côté du lit, plutôt qu'entre les adultes.**
Si deux adultes partagent le lit, veillez à ce que le bébé dorme sur le côté du lit, plutôt qu'entre les adultes. Les deux adultes doivent être conscients que le bébé est dans le lit et être d'accord avec cette décision.
- ✓ **Seuls le bébé et l'adulte (ou les adultes) sont autorisés à dormir sur la surface de sommeil.**
Veillez à ce qu'aucun autre enfant ou animal de compagnie ne partage la surface de sommeil du bébé.
- ✓ **Veillez à ce que le bébé ne soit pas laissé seul dans un lit pour adulte.**
Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour assurer la sécurité des bébés.



Dormir sur un lit surélevé pour adultes augmente le risque de chutes. Pour un sommeil plus sécuritaire, envisagez de mettre votre matelas au sol et loin des murs.