

# Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé

## Aider les parents et les personnes qui s'occupent du bébé à mettre sur pied une routine de sommeil sécuritaire

Comme parents, vous prenez plusieurs décisions tous les jours pour garder votre enfant en santé et en sécurité. Lorsque l'on pense au sommeil, l'environnement où votre bébé dort est toujours important, de jour comme de nuit. Certaines pratiques de sommeil sont plus sécuritaires que d'autres. La présente brochure offre des renseignements sur la façon de rendre l'environnement de sommeil de votre bébé aussi sécuritaire que possible — de sorte que chaque période de sommeil soit encore plus sécuritaire.

Vous et votre fournisseur de soins de santé pouvez aussi discuter de la routine de sommeil de votre nourrisson. Pour de plus amples renseignements, consultez les ressources regroupées à la fin du présent document.

### Rendez chaque période de sommeil encore plus sécuritaire

#### Placez votre bébé sur le dos pour dormir

Lors des périodes de sommeil, couchez votre bébé sur le dos, que ce soit pour la sieste ou pour la nuit.

#### Utilisez un matelas ferme et sans danger

Utilisez un matelas ferme conçu pour les bébés, sans bordures de protection, oreillers, couvertures épaisses, couvre-lits ou jouets. Cela contribuera à rendre l'endroit où il dort plus sécuritaire.

#### Utilisez un berceau ou un lit de bébé

L'endroit le plus sécuritaire où votre enfant peut dormir est dans son propre lit, que ce soit un berceau ou un lit de bébé homologué par Santé Canada, lorsqu'il est à la maison ou en voyage. Prévoyez vos déplacements et assurez-vous que vous disposerez d'une surface sécuritaire pour le sommeil de votre bébé. La page suivante présente d'autres exemples de surfaces sécuritaires pour dormir. Pour de plus amples renseignements, consultez le lien suivant présenté par Santé Canada : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html>.

#### Allaitez votre bébé autant que possible

Une façon d'aider à prévenir la mort liée au sommeil est d'allaiter votre bébé — cela stimule son système immunitaire. Plus vous allaitez, plus votre bébé est protégé. Peu importe la quantité de lait maternel, il contribuera à garder votre bébé en santé.

#### Partagez votre chambre à coucher

Pour les six premiers mois, faites dormir votre bébé sur une surface séparée dans la chambre où vous dormez.

#### Ne fumez pas

Le tabagisme augmente les risques de mort liée au sommeil pour votre bébé. Cesser de fumer peut être difficile, mais un environnement sans fumée pendant la grossesse et après la naissance aide à prévenir la mort liée au sommeil.

Soyez extrêmement prudent; évitez d'exposer votre bébé au cannabis, au vapotage et à la cigarette électronique pendant la grossesse et après la naissance. Pour de plus amples renseignements sur la manière d'arrêter de fumer, veuillez consulter [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais).

#### La mort du nourrisson liée au sommeil comprend :

- Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), la mort soudaine et inattendue d'un nourrisson sans cause apparente.
- La mort accidentelle par suffocation résultant de la présence d'articles dans le lit, d'un bébé reposant sur le ventre, ou d'un parent ou un autre enfant écrasant le bébé en se retournant.



 **Perinatal Services BC**  
Provincial Health Services Authority

 **BRITISH COLUMBIA**

**Ministry of Health**

## Des surfaces sécuritaires alternatives pour dormir

Si vous utilisez une surface alternative pour dormir, assurez-vous qu'elle soit ferme, plane et placée sur le sol. Gardez la surface propre, sans parasites et à l'écart des animaux domestiques. Faites en sorte que rien ne puisse tomber sur la surface et qu'on ne puisse trébucher sur elle. La surface de sommeil a besoin d'un minimum de rembourrage — comme matelas, vous pouvez employer un morceau de carton rigide enveloppé d'une couverture légère que vous aurez fixée sur l'envers avec du ruban adhésif.

### Un panier



### Une boîte ou un carton



### Un bac à laver



### Un tiroir posé sur le sol



## Ne consommez pas d'alcool ni de substances

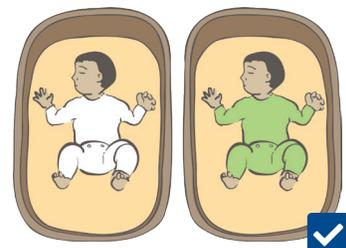
Consommer de l'alcool ou des substances comme prendre des médicaments peut engendrer de la somnolence et rendre votre sommeil plus profond. Un sommeil profond augmente les risques que vous écrasiez votre bébé en vous retournant si vous partagez un lit. Assurez-vous qu'un autre adulte est présent pour vous aider avec votre bébé si vous avez consommé une substance qui vous rend moins alerte.

Si vous souhaitez avoir du soutien en lien avec la consommation de substances, quelles qu'elles soient (y compris l'alcool et les autres drogues), des renseignements et du soutien téléphoniques gratuits et confidentiels sont disponibles aux Services de renseignements et d'aiguillage en matière d'alcool et de drogues. Composez le 1 800 663-1441 (sans frais en C.-B.) ou 604 660-9382 (dans le Lower Mainland). Du soutien est offert 24 heures par jour, 7 jours par semaine, dans de multiples langues.



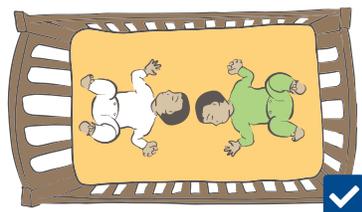
## Gardez la pièce à une température confortable

Gardez la pièce à une température confortable et utilisez une couverture mince et légère pour couvrir votre bébé afin qu'il n'ait pas trop chaud. Si la température est confortable pour vous, elle l'est aussi pour votre bébé. Si vous utilisez une dormeuse, elle devrait être ajustée autour des épaules de votre bébé afin que sa tête ne s'y glisse pas. Des couvertures supplémentaires ou des bonnets portés à l'intérieur de la maison ne sont pas nécessaires.



## Qu'en est-il de l'embaillotement?

L'embaillotement n'est pas nécessaire et il est même risqué. Il est plus sécuritaire que votre bébé ne soit pas embailloté. Un embaillotement serré peut rendre la respiration difficile pour votre bébé et mener à une pneumonie. Il peut aussi faire en sorte que votre bébé ait trop chaud, ce qui augmente les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Les bébés embaillotés peuvent aussi rouler sur le ventre et rester coincés sans être capables de bouger pour se replacer dans une position plus sécuritaire.



Si vous choisissez de pratiquer l'embaillotement, assurez-vous que :

- Votre bébé est placé sur le dos pour dormir.
- Embaillotez-le seulement à partir des épaules — ne couvrez pas son visage et assurez-vous que ses mains et ses bras soient libres.
- Ne l'embaillotez pas de façon trop serrée ou trop lâche. Assurez-vous que vous pouvez passer deux doigts entre la couverture et la poitrine de votre bébé et qu'il peut plier et bouger ses jambes.
- Utilisez une couverture de coton légère.
- Il est particulièrement risqué de pratiquer l'embaillotement après l'âge de deux ou trois mois ou une fois que votre bébé peut faire de grands mouvements par lui-même.



## Les lits d'adultes sont-ils sécuritaires?

Les lits d'adultes ne sont pas conçus pour garder les bébés en sécurité. Souvent, ils sont trop mous et les couvertures et les oreillers peuvent augmenter le risque de suffocation ou de rester coincé. Il n'est pas sécuritaire de laisser votre bébé sans surveillance sur un lit d'adulte. Dormir sur un lit surélevé augmente aussi le risque de chutes.



## Des conseils pour les sièges d'auto, les porte-bébés et les poussettes

Il n'est pas sécuritaire de laisser votre bébé endormi dans un siège d'auto. Une fois que vous êtes arrivé à destination, placez votre bébé sur une surface pour dormir sécuritaire — même s'il ne fait qu'une sieste. Il n'est pas sécuritaire de laisser les bébés sans surveillance dans les porte-bébés ou les poussettes.

## Les sofas, les fauteuils inclinables et les canapés sont-ils sécuritaires?

Il n'est jamais sécuritaire de laisser dormir un bébé sur un canapé ou un fauteuil — qu'il soit seul ou avec une personne qui s'occupe de lui. Votre bébé pourrait tomber sur le sol ou glisser entre votre corps et les coussins sans être capable de respirer. Ayez un lit de bébé ou un berceau à votre disposition ou demandez à une personne de prendre le bébé lorsque vous avez besoin de vous reposer.

## Le partage de lit

Il peut être risqué de partager un lit avec votre bébé. La place la plus sécuritaire pour votre bébé est de dormir dans votre chambre sur sa propre surface pendant les 6 premiers mois. Certaines familles peuvent préférer partager un lit pour des raisons culturelles ou personnelles et d'autres familles peuvent même finir par partager un lit même si elles n'en avaient pas l'intention au départ. Si vous pensez que vous pourriez partager un lit avec votre bébé, ou même si vous n'en avez pas l'intention, vous devez vous poser certaines questions afin que le partage de lit soit aussi sécuritaire que possible pour votre bébé.

### Définition du partage de lit :

Le partage de lit se produit lorsqu'un bébé partage la même surface qu'un parent ou qu'une personne qui s'occupe de lui pour dormir.

## Les questions que vous devez vous poser...

Oui

Non

**1. Votre bébé était-il à terme (de 37 à 40 semaines) et son poids était-il supérieur à 2,5 kg ou 5,5 lb à la naissance?**

Les prématurés et les bébés de petits poids à la naissance ont un risque accru de mort liée au sommeil. Le risque augmente si le bébé partage aussi un lit.

**2. Vous ou votre partenaire, vous absteniez-vous de pratiquer le tabagisme pendant la grossesse?**

L'exposition à la fumée pendant la grossesse augmente les risques de mort liée au sommeil pour votre bébé. Le risque augmente si le bébé partage aussi un lit.

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

L'exposition à la fumée, dont la fumée secondaire, augmente les risques de mort liée au sommeil pour votre bébé. Le risque augmente si le bébé partage aussi un lit. Pour obtenir du soutien pour cesser de fumer, consultez [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais).

**4. Vous ou votre partenaire, vous abstenez-vous de consommer de l'alcool et des drogues de même que toute autre substance qui peut rendre votre sommeil plus profond?**

Le sommeil profond peut augmenter le risque que vous ou votre partenaire écrasiez votre bébé en vous retournant, ce qui peut le faire suffoquer. Il est mieux qu'un autre adulte soit présent pour vous aider avec votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments qui vous rendent moins alerte.

**Si vous répondez NON à AU MOINS UNE** de ces questions, le partage de lit est particulièrement risqué pour votre bébé et il n'est pas recommandé. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à développer une routine de sommeil plus sécuritaire pour votre bébé.

**Si vous avez répondu OUI à TOUTES** ces questions, étudiez la liste de vérification située à la page suivante.

## Le partage de lit et l'allaitement

Il est normal d'allaiter les bébés pendant la nuit et il en découle que certains parents se retrouvent à partager un lit. La plupart des mères qui allaitent leur bébé au lit vont naturellement dormir dans la position en «C» — faisant face à leur bébé avec les genoux repliés sous les pieds du bébé et un bras placé au-dessus de la tête du bébé. Cette position protège le bébé et l'empêche de se déplacer vers le bas sous les couvertures ou vers le haut sous l'oreiller.

Vous pourriez souhaiter discuter avec votre fournisseur de soins de santé des positions de sommeil qui favorisent votre repos et minimisent les risques pour votre bébé. Si vous n'adoptez pas naturellement la position en «C» avec votre bébé, il est plus sécuritaire qu'il dorme sur sa propre surface dans votre chambre.



## Autres ressources :

Vous trouverez de plus amples renseignements sur les soins à donner au bébé et sur l'art d'être parent à :

### HealthLink BC

Des renseignements fiables sur la santé — il suffit d'un appel téléphonique ou d'un clic de souris. HealthLink BC vous donne un accès rapide et facile à des renseignements et à des services portant sur des questions de santé non urgentes.

Vous pouvez parler à un infirmier, un pharmacien, un diététicien ou à un autre professionnel de la santé pour obtenir des conseils et trouver des services et des ressources en matière de santé disponibles dans votre communauté.

### Composez le 8 1 1 ou consultez :

<https://www.healthlinkbc.ca/>

### Donner toutes les chances à son bébé

Une ressource fiable pour des renseignements sur la grossesse et les soins à donner à votre bébé :

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2013/babys-best-chance-french.pdf>

### Rendre hommage à nos bébés

Une trousse portant sur le sommeil sécuritaire conçue par la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN) :

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf> (en anglais)

### Healthy Families BC

Des conseils et des outils en ligne et bien plus pour vous aider à garder votre famille en santé :

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting> (en anglais)

Liste de vérification et image adaptées de : *Maximizing the chances of Safe Infant Sleep in the Solitary and Cosleeping (Specifically, Bed-sharing) Contexts*, par James J. McKenna, Ph. D. Professeur d'anthropologie biologique, Directeur du Laboratoire du sommeil de la mère et de l'enfant, University of Notre Dame.



## Liste de vérification : d'autres façons de garder votre bébé en sécurité s'il partage votre lit

- ✓ **Vous couchez votre bébé sur le dos.**  
Il est plus sécuritaire que les bébés dorment couchés sur le ventre. Si votre bébé roule sur le ventre pendant son sommeil, remplacez-le délicatement sur le dos.
- ✓ **Le matelas est posé sur le sol.**  
Afin de réduire le risque de chutes, le matelas devrait être posé sur le sol et éloigné des murs. Assurez-vous que l'espace autour du lit est suffisant pour que votre bébé ne reste pas coincé entre le matelas et le mur ou la table de chevet. Assurez-vous que le matelas est ferme et propre (n'utilisez pas de lit d'eau, de matelas à plateau-coussin, de lit de plumes, de matelas pneumatique ou de matelas affaissé).
- ✓ **Votre bébé est placé loin des oreillers, des couettes et des couvertures épaisses.**  
Les oreillers, les couettes et les couvertures épaisses peuvent accroître les risques de suffocation et d'étranglement chez votre bébé. N'utilisez qu'une couverture de coton légère pour couvrir votre bébé. Si l'un des adultes possède de longs cheveux, assurez-vous qu'ils sont attachés afin qu'ils ne s'enroulent pas autour du cou du bébé.
- ✓ **Votre bébé est capable de bouger librement et il n'est pas emmaillotté.**  
Votre bébé devrait être en mesure de bouger librement. L'emballage peut restreindre les mouvements de votre bébé et lui faire courir un risque accru. Les bébés emmaillottés peuvent rouler sur le ventre et rester coincés sans être capables de bouger pour se replacer dans une position plus sécuritaire.
- ✓ **Votre bébé dort sur le côté extérieur du lit plutôt qu'entre les adultes.**  
Si deux adultes sont présents dans le lit, assurez-vous que votre bébé dort sur le côté extérieur du lit, plutôt qu'entre les adultes. Les deux adultes doivent savoir que le bébé est dans le lit et être à l'aise avec cette décision.
- ✓ **Votre bébé et vous, et l'autre adulte s'il y a lieu, êtes les seules personnes présentes sur la surface où vous dormez.**  
Assurez-vous qu'aucun autre enfant ou animal domestique ne partage la surface sur laquelle votre bébé dort.
- ✓ **Ne laissez pas votre bébé sur un lit d'adulte lorsqu'il est seul.**  
Les lits d'adultes ne sont pas conçus pour garder les bébés en sécurité.

