

Le sommeil

Dormir en sécurité.....	295
Mort subite du nourrisson.....	298
Prévention de la tête plate.....	300
Sommeil dans les premières semaines de vie.....	301
Sommeil autour de l'âge de 4 mois.....	302
Sommeil après 6 mois.....	304
Sommeil entre 1 et 2 ans.....	306



Geneviève Trudel

Dormir en sécurité

Dès sa naissance, votre bébé devrait dormir sur le dos. Quand il commence à se tourner tout seul, vous pouvez le laisser dormir sans danger dans la position qu'il préfère.

En tout temps, il doit dormir étendu sur un matelas ferme et dans un lit, un berceau ou un moisé respectant les normes de sécurité du gouvernement canadien (voir [Lit, berceau et moisé](#), page 684). À l'exception d'un drap-housse (drap contour) bien ajusté, aucun autre objet ne devrait se retrouver dans le lit. Si vous pensez que l'enfant doit être couvert, utiliser une couverture légère ou un sac de sommeil ajusté à la taille de l'enfant. Assurez-vous que votre bébé n'a pas trop chaud.



Recommandé par la Société canadienne de pédiatrie

Chaque année, on constate quelques décès de bébés qui ont partagé le lit de leurs parents. C'est pourquoi la Société

canadienne de pédiatrie informe les parents que durant les 6 premiers mois de la vie, le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour le bébé est son propre lit, installé dans la chambre de ses parents.



Aurélie Maheux-Dubuc



Pour sa sécurité, votre bébé doit dormir sur le dos, dans son lit.

Si vous ne réussissez pas à bien dormir dans la même pièce que votre enfant, vous pouvez le faire dormir dans un lit sécuritaire installé dans une autre chambre. La qualité de votre sommeil est également très importante.

Vous dormez avec votre bébé ?

Pour éviter un accident, assurez-vous de :

- coucher votre bébé sur le dos ;
- dormir sur un matelas ferme (aucune surface molle ni aucun lit d'eau) ;
- retirer les objets mous du lit (ex. : oreiller, douillette) ;
- garder une distance suffisante entre le matelas et le mur pour que l'enfant ne reste pas coincé ;
- ne pas laisser votre bébé dormir seul dans un lit d'adulte ;
- ne pas dormir sur un canapé ou tout meuble similaire (chaise rembourrée) avec votre bébé.

En toute circonstance :

- ne dormez pas avec votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, des médicaments qui vous endorment ou une autre drogue (ex. : cannabis, crack) ;
- ne dormez pas avec votre bébé si vous êtes extrêmement fatigués.

Dans ces cas, il est beaucoup plus sécuritaire que votre bébé dorme dans son lit.

Dormir ailleurs qu'à la maison

Même lorsque vous n'êtes pas à la maison, votre bébé doit dormir dans un endroit sécuritaire. En toute occasion, ne couchez pas votre bébé dans un lit d'adulte et n'utilisez pas d'oreillers. Si vous n'avez pas de lit de bébé, une couverture étendue sur le plancher peut servir de lit temporaire et sécuritaire pour le sommeil de votre bébé de moins de 6 mois. L'utilisation d'un matelas placé par terre ou d'un parc peut aussi être une solution pour coucher votre bébé lors de vos déplacements. Si vous utilisez un parc, n'ajoutez pas de matelas ou de rembourrage.

Le siège d'auto devrait être utilisé pour le transport en auto seulement. Le siège d'auto ne doit pas être utilisé pour remplacer le lit de bébé, car il n'est pas sécuritaire pour le sommeil.

Au cours des promenades à pied, votre bébé sera plus en sécurité et plus confortable pour dormir s'il est couché sur le dos dans une poussette. Le dossier doit pouvoir s'incliner à l'horizontale, ou presque, et votre bébé doit être bien attaché.



Attention, votre bébé n'est pas en sécurité dans un porte-bébé si vous dormez ou si vous vous reposez en position allongée.



Au cours des promenades à pied, votre bébé sera plus en sécurité et plus confortable pour dormir couché sur le dos dans une poussette.

Mort subite du nourrisson

La mort subite d'un bébé de moins de 1 an survient pendant le sommeil et, à ce jour, nous n'en connaissons pas la cause.

Voici les principaux facteurs de risque pour la **mort subite du nourrisson** :

- Être exposé au tabagisme de la mère ou à la fumée de tabac durant la grossesse et après la naissance.
- Dormir sur le ventre.
- Se retrouver la tête totalement recouverte par des couvertures ou autres produits de literie.

Voici les recommandations pour diminuer le risque de mort subite pour votre bébé :

- Assurez-vous que votre bébé est en sécurité pendant qu'il dort (voir **Dormir en sécurité**, page 295 et **La chambre de bébé**, page 683).
- Éliminez autant que possible la cigarette durant la grossesse et assurez-vous que personne ne fume près de votre bébé.
- Placez votre bébé sur le dos pour dormir. Avertissez tous les gardiens occasionnels de votre bébé. Les bébés qui dorment habituellement sur le dos et qui sont ensuite placés sur le ventre pour dormir sont plus à risque de mort subite du nourrisson.
- Évitez les douillettes, les oreillers, les bordures de protection rembourrées ou autres produits semblables dans le lit de votre bébé.

L'utilisation de moniteurs ne remplace pas ces précautions. Toutes ces mesures de sécurité doivent être suivies même si vous utilisez un moniteur.



Les bébés allaités, tout comme les bébés adéquatement vaccinés, sont moins à risque de mort subite du nourrisson.



Vous pouvez emmailloter votre bébé avec une couverture. Assurez-vous qu'il dorme toujours sur le dos, qu'il n'ait pas trop chaud et qu'il n'est pas trop serré.