



COUCHAGE DU NOURRISSON EN TOUTE SÉCURITÉ

Le sommeil du nourrisson

Un nourrisson dort plus de 15 heures par jour. Passant la majorité de sa journée à dormir, le bébé a besoin d'un espace confortable et sécurisé. Les parents doivent faire en sorte que le bébé se sente bien dans son univers de sommeil. Ils doivent faire attention aux positions du bébé lors du couchage. Il est nécessaire d'organiser un environnement serein et sécurisé pour faire dormir son enfant.

Ne donnez jamais à votre bébé des médicaments pour dormir.

Respectez son rythme de sommeil.

Position du nourrisson pour le sommeil

Dès la naissance et jusqu'à l'âge d'1 an, installez votre bébé sur le dos pendant la sieste et à l'heure du coucher.

Évitez les coussins, les couvertures enroulées, les doudous... dans lesquels votre bébé risque de suffoquer. **Couchez-le sur une surface ferme et plate.**

Sur une surface non sécuritaire telle que canapés, oreillers ou toutes autres surfaces molles votre bébé risque de se tourner sur le côté ou sur le ventre, de s'y enfoncer le visage et de ne plus avoir assez d'air pour respirer.

Il est préférable, si cela est possible, de placer le lit de votre bébé dans votre chambre pour les 6 premiers mois au minimum.

Ne le couchez jamais sur le ventre, ni sur le côté, même s'il régurgite.

Lorsque votre bébé sera capable de se retourner tout seul sur le ventre, laissez-le choisir sa position de sommeil, mais veillez à ce que son lit reste dégagé. Utilisez un lit à barreaux sans tour de lit, avec un matelas ferme recouvert d'un drap-housse bien fixé. N'utilisez pas d'oreiller, de couverture, de pahi'i, de paréos, ni de couette. Dans un lit parapluie, il est dangereux d'ajouter un matelas.

Sièges auto et porte-bébés

Les sièges d'auto et les porte-bébés ne doivent pas remplacer le lit du nourrisson, ils doivent être utilisés uniquement pour le transport du nourrisson d'un point à un autre. Ne laissez pas votre bébé dormir dedans plus longtemps que la durée du trajet.

Vêtements propices au sommeil du nourrisson

Dès la naissance, couchez votre bébé sur le dos, à plat, dans son propre lit, dans une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille. **Assurez-vous que votre bébé n'a pas trop chaud.**

Privilégiez des vêtements légers et si la pièce est fraîche, revêtez-le d'une combinaison de nuit plutôt que d'utiliser une couverture ou un pahi'i.

Faire dormir bébé au milieu du lit

Certains parents choisissent de partager leur lit, c'est-à-dire de dormir sur la même surface que leur bébé. La conception des lits pour adulte ne tient pas compte de la sécurité des nourrissons. C'est **pourquoi ils ne sont pas sécuritaires pour les bébés**. Le risque de MSN ou de suffocation est plus élevé dans un lit pour adulte. Les lits d'adultes, fauteuils, canapés, poufs ne sont pas adaptés pour le sommeil des nourrissons, y compris pour une courte sieste.

- Le bébé peut se trouver coincé entre le matelas et le mur ou entre le matelas et le cadre du lit.
- Le bébé peut tomber du lit.
- Un adulte ou un enfant plus âgé peut se tourner et faire suffoquer le bébé.



COUCHAGE DU NOURRISSON EN TOUTE SÉCURITÉ

- La literie molle, comme les douillettes et les couettes, peut couvrir la tête du bébé et faire monter sa température. Les bébés dont la tête est recouverte pendant le sommeil sont plus vulnérables à la MSN.

Qu'est-ce que la MSN ?

La MSN (Mort Subite du Nourrisson) se produit lorsqu'un bébé en bonne santé meurt de manière soudaine et inattendue pendant son sommeil et qu'on n'arrive pas à en établir la cause, même après une enquête approfondie et une autopsie complète.

Elle est plus courante chez les bébés dont les parents fument, surtout si leur mère a fumé pendant la grossesse et également plus courante chez **les bébés qui dorment sur le ventre**.

IMPORTANT

Ne vous endormez jamais avec votre bébé dans vos bras.

Ne vous étendez jamais avec votre bébé pour vous reposer ou dormir sur un divan, un canapé ou un fauteuil.

Ne laissez pas votre bébé dormir sur un endroit non sécuritaire ou non adapté.