

Gilles Cossette, IPSPL

Un sommeil de qualité favorise le développement adéquat de votre bébé. Plusieurs éléments en influencent la qualité et la sécurité :

- ✓ Le lieu
- ✓ La position de sommeil
- ✓ Le type de lit
- ✓ L'environnement (fumée secondaire, animaux).

Créer un environnement adéquat favorisera un sommeil sécuritaire pour votre bébé. Cela permet de réduire les risques de blessures et de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Le SMSN 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. Selon l'Agence de santé publique du Canada (2023), elle survient entre 1 et 12 mois de vie. Elle représente 0,6 enfant par 1000 naissances au Canada et 0,2 enfant par 1000 naissances au Québec. Le SMSN est plus fréquent en présence de fumée secondaire, surtout si la mère a fumé pendant la grossesse. Il est également plus courant chez les bébés qui dorment sur le ventre et ceux qui vivent dans une maison surchauffée (la température sécuritaire est d'environ 20-21 °C).

Où faire dormir mon bébé ?

Il est recommandé que le bébé dorme dans votre chambre jusqu'à l'âge de 6 mois, dans sa propre couchette, son moïse ou son parc disposant d'un matelas sécuritaire. Il faut coucher le bébé sur le dos. Ce lieu de sommeil est, selon plusieurs auteurs, le plus sécuritaire. Comme le bébé est à proximité, il est plus facile de l'allaiter pendant la nuit. Il est plus facile d'y jeter un œil pendant vos éveils et ainsi réduire le risque de mort subite du nourrisson.

Dormir avec votre bébé n'est pas sécuritaire.

Les lits pour adulte ne sont pas conçus pour le bébé. Ils ne sont donc pas sécuritaires pour lui. Cette pratique augmente donc le risque de mort subite du nourrisson et de suffocation.

- ✓ Le bébé peut se prendre dans les structures du lit ou avec les structures environnantes.
- ✓ Il peut tomber.
- ✓ L'adulte peut étouffer l'enfant en se retournant.
- ✓ 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 au SMSN.
- ✓ Les produits destinés au partage du lit (les lits pour nourrisson qui se fixent à un lit pour adulte) ne sont pas recommandés par Santé Canada.

Si, pour des raisons personnelles ou culturelles, vous voulez que votre bébé partage votre lit, il faut suivre les recommandations du *Mieux vivre avec son enfant 2023* :

- ✓ Coucher le bébé sur le dos ;
- ✓ Dormir sur un matelas ferme (aucune surface molle ou lit d'eau) ;
- ✓ Retirer les objets mous du lit (p. ex. : oreiller, douillette) ;
- ✓ Garder une distance suffisante entre le matelas et le mur pour que l'enfant ne reste pas coincé ;
- ✓ Ne pas laisser le 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 (p. ex. : cannabis) ;
- ✓ Ne dormez pas avec votre bébé si vous êtes extrêmement fatigué.e.

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

Créer un environnement sécuritaire pour le dodo, ce n'est pas sorcier !

- ✓ Jusqu'à 1 an, bébé devrait dormir sur le dos. Les coussins et les couvertures roulées sont à éviter parce que bébé pourrait s'étouffer. S'il se retourne par lui-même, il faut quand même le remettre sur le dos afin de prévenir d'éventuelles déformations des jambes.
- ✓ Les surfaces de sommeil devraient être fermes et plates. Toutes les autres surfaces **ne sont pas** sécuritaires (divan, matelas soufflé, etc.). 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.
- ✓ Les sièges d'auto et les porte-bébés ne sont pas des couchettes.

- ✓ Aucune surface molle ne doit faire partie de l'environnement de sommeil de votre bébé. Les objets à éviter sont :
 - Les courtepointes
 - Les douillettes
 - Les bordures de protection
 - Les peluches
 - Les oreillers
- ✓ Bébé ne devrait pas avoir trop chaud. La température de la pièce devrait être autour de 20 °C.
- ✓ Les vêtements de bébé devraient être légers. Les combinaisons de nuit sont un meilleur choix que les couvertures.
- ✓ Selon le code du bâtiment, toute chambre où quelqu'un dort doit comporter une fenêtre suffisamment grande pour permettre le passage rapide d'un adulte en cas d'incendie.
- ✓ Le drap-housse devrait être suffisamment serré sur le matelas. Vous devriez être capable de soulever le matelas sans que le drap se décroche.
- ✓ L'emballotement doit être fait selon les règles en laissant une liberté de mouvement pour les jambes et les voies respiratoires dégagées. Le bébé ne devrait plus être emmaillotté à partir de l'âge de 2 mois parce qu'il pourrait déjà être capable de se retourner.
- ✓ N'oubliez pas que les bébés dont la mère a fumé pendant la grossesse et ceux qui sont exposés à de la fumée secondaire sont plus à risque de mort subite du nourrisson. Cela augmente également les risques d'infections respiratoires et d'otites.
- ✓ La couchette, le moïse et le berceau doivent toujours être conformes aux normes de Santé Canada^{2,10} :
 - L'espace entre les barreaux ne doit pas excéder 6 cm ;
 - Les poteaux d'angle ne doivent pas dépasser la structure de plus de 3 mm ;
 - Le matelas des moïses doit avoir au plus 3,5 cm d'épaisseur et celui des couchettes, 15 cm ;
 - L'espace entre le matelas et la structure ne doit pas excéder 3 cm ;
 - Pour plus de précision, vous pouvez consulter le **tableau 1** qui suit.
- ✓ Le bébé ne devrait jamais dormir dans son parc s'il n'y a pas d'adulte qui le voit. Des bébés laissés sans surveillance sont décédés parce qu'ils se sont coincés entre la structure et un accessoire ou parce que le parc s'est refermé sur eux.

Tableau 1 - Un environnement sécuritaire

Type de lit	Épaisseur du matelas	Espace entre le matelas et la structure	Structure
Berceau	3,8 cm	3 cm	<ul style="list-style-type: none"> › Éviter les découpages décoratifs. › Les poteaux de coin ne doivent pas dépasser la structure de plus de 3 mm. › L'espacement entre les barreaux doit être de moins de 6 cm.
Moise	3,8 cm	3 cm	<ul style="list-style-type: none"> › S'assurer qu'il n'y a aucune pièce mobile.
Couchette	15 cm	3 cm	<ul style="list-style-type: none"> › Aucun côté ne doit être abaissable. › Éviter les découpages décoratifs. › Les poteaux de coin ne doivent pas dépasser la structure de plus de 3 mm. › L'espacement entre les barreaux doit être de moins de 6 cm.

Allaitement et dodo en sécurité

Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés. La Société canadienne de pédiatrie recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois alors que d'autres auteurs permettent l'introduction des aliments un peu plus tôt à condition que l'enfant ait la maturité pour le faire. Garder le bébé près de vous pendant la nuit facilitera les boires. Cependant, le fait de donner le sein au lit ne fait pas l'unanimité. Certains auteurs ne le recommandent pas ; ils préconisent plutôt une berceuse près du lit.

Après 6 mois

À cet âge, bébé devrait dormir dans sa propre chambre et ne pas partager son lit. La couchette est l'endroit idéal pour le faire dormir. En ayant sa chambre, bébé dormira mieux et ses parents aussi. Il n'y a pas de changement quant à la température de sa chambre.

Les moniteurs pour bébé

Il est difficile de trouver de l'information scientifique fiable pour nous permettre de recommander l'utilisation de ces appareils. Il semble qu'il s'agisse d'une question de goût individuel. Ce qui ressort des sites visités est le côté pratique de ce genre d'appareil. Il permettrait aux parents de s'éloigner un peu plus de la chambre de l'enfant tout en gardant un contact, ce qui leur permettrait de faire leurs tâches plus facilement. Il existe une grande variété de moniteurs, dont certains sont même équipés d'une caméra. Les auteurs semblent s'entendre pour dire que l'utilisation d'un appareil audio serait suffisante.

En conclusion

Il est préférable que bébé ait sa propre surface de sommeil et qu'il partage la chambre de ses parents pendant ses six premiers mois de vie. Ainsi, ces derniers pourront détecter ses premiers signes de faim, ce qui facilitera un allaitement harmonieux et calme. Nous recommandons de ne pas partager votre lit pour le sommeil avec votre bébé, et ce, pour des raisons de sécurité.

Lectures et sites web

1. Conseils de sécurité lorsque bébé est couché. Naître et grandir, 2023.
<https://bitly.ws/32BXw>
2. Dormir en toute sécurité. Société canadienne de Pédiatrie, 2021.
<https://bitly.ws/32BXD>
3. Lacombe, L. et coll. (2021). Hygiène du sommeil pour l'enfant de 2 à 12 ans. CHU Ste-Justine.
<https://bitly.ws/32C99>
4. L'environnement du sommeil du bébé (2021). Réseau Morphée.
<https://bitly.ws/32BZk>
5. Le sommeil de bébé. Naître et grandir, 2023.
<https://bitly.ws/32C9e>
6. Le syndrome de la mort subite du nourrisson. Naître et grandir, 2020.
<https://bitly.ws/32BY6>
7. Les moniteurs de surveillance. Maman pour la vie (2023).
<https://bitly.ws/32C9i>
8. Prévenir les décès subits des nourrissons au Canada. Agence de la santé publique du Canada, 2023.
<https://bitly.ws/32C9r>
9. Sommeil normal du bébé : de la naissance à 3 ans. Réseau Morphée, 2023.
<https://bitly.ws/32C9s>
10. Votre enfant est-il en sécurité ? À l'heure du coucher. Santé Canada, 2017.
<https://bitly.ws/32BYP>
11. Le syndrome de mort subite du nourrisson. (2023)
<https://bitly.ws/32C9w>