



Sommeil sécuritaire pour votre bébé



z z z
z



Veuillez prendre quelques minutes
pour lire l'information importante ci-jointe
sur les pratiques de sommeil sécuritaires.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada 



La brochure *Sommeil sécuritaire pour votre bébé* fournit aux parents et aux gardiens de l'information qui aidera les bébés à dormir en toute sécurité et à réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson, ou SMSN.

La présente publication a été élaborée par l'Agence de la santé publique du Canada.

La brochure ***Sommeil sécuritaire pour votre bébé*** est accessible en ligne à l'adresse www.santepublique.gc.ca/sommeilsur

Also available in English under the title ***Safe Sleep for Your Baby***.

Pour obtenir des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
IA 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 1-866-225-0709
Fax : 613-941-5366
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2010
(Modifié 2014)

Pub. : 130523 En ligne : N° de cat. : HP15-8/2014F-PDF ISBN : 978-0-660-21643-0

Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre
de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé.



Il y a des mesures à prendre pour créer un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé et réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.



Offrez à votre bébé un environnement **sans fumée** tant avant qu'après sa naissance.



L'allaitement maternel peut protéger votre bébé.



Couchez toujours votre bébé **sur le dos pour dormir**, que ce soit pour la sieste ou pour la nuit.



Offrez à votre bébé un environnement de **sommeil sécuritaire** sur une surface ferme sans oreiller, douillette, édredon ou bordures de protection.



Couchez votre bébé dans **un lit d'enfant, un berceau ou un moïse** près de votre lit.



Sans fumée

Fumer pendant la grossesse expose les bébés à la fumée du tabac et constitue l'un des plus grands risques du syndrome de mort subite du nourrisson.

Le tiers de tous les décès liés au syndrome de mort subite du nourrisson pourrait être évité si les femmes enceintes ne fumaient pas. Le mieux pour votre bébé est de ne pas fumer du tout, mais le fait de réduire le nombre de cigarettes pendant la grossesse peut aussi réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

La fumée secondaire augmente aussi le risque du syndrome de mort subite du nourrisson après la naissance de votre bébé. Évitez de fumer près de votre bébé – dans la maison, dans la voiture ou ailleurs où se trouve ou dort votre bébé. Si vous, votre conjoint, les membres de votre famille ou vos amis fumez, faites-le à l'extérieur et loin de votre bébé.

Vous pouvez obtenir de l'aide pour cesser de fumer auprès de votre professionnel de la santé ou en composant le numéro de la ligne d'aide pancanadienne 1-866-527-7383 ou à www.canadiensensante.gc.ca/init/quit-cesser/index-fra.php





L'allaitement maternel

Toute quantité d'allaitement maternel pour toute durée offre une protection; mais **l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois (quand le risque du syndrome de mort subite du nourrisson est le plus élevé) peut réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson de près de 50 %.**

Rappel :

Si vous allaitez votre bébé au lit, le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et de suffocation n'est pas plus élevé pourvu que vous recouchiez votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse après l'allaitement.





Sur le dos pour dormir

Les bébés qui dorment toujours sur le dos sont moins exposés au syndrome de mort subite du nourrisson. Coucher votre bébé sur le dos pour dormir fonctionne : depuis le lancement de la campagne « Dodo sur le dos » au Canada en 1999, le nombre de parents et de gardiens qui couchent les bébés sur le dos a augmenté de façon considérable et le taux de syndrome de mort subite du nourrisson a diminué de plus de la moitié.

Les nouveau nés prennent l'habitude de dormir dans la position dans laquelle ils ont d'abord été placés; par conséquent, couchez votre bébé sur le dos pour dormir dès sa naissance. Les accessoires de positionnement de sommeil tels que des couvertures roulées et des coussins angulaires destinés à garder les bébés sur le dos pour dormir ne sont pas nécessaires et peuvent augmenter le risque de suffocation.

Votre bébé a besoin de passer du temps sur le ventre, plusieurs fois par jour, lorsque vous jouez avec lui pour favoriser le développement de ses muscles et prévenir la plagiocéphalie, ou « tête plate ».

Rappel :

Placez votre bébé sur le ventre 2-3 fois par jour, peu après sa naissance. Augmentez lentement le temps dans cette position de 1 minute à chaque fois jusqu'à ce qu'il puisse bien tenir sa tête, habituellement vers l'âge de 3-4 mois.



Pourquoi pour la sieste et pour la nuit?

Les bébés qui dorment habituellement sur le dos et qui, par la suite sont placés sur le ventre pour dormir, courent un risque beaucoup plus élevé du syndrome de mort subite du nourrisson. Voilà pourquoi il est important que vous, votre conjoint, les membres de votre famille, vos amis et les gardiens sachiez de toujours coucher votre bébé sur le dos, que ce soit à la maison, en milieu de garde ou en voyage.

Habituellement, vers l'âge de 5 mois, les bébés sont capables de se retourner sur le ventre. Lorsque cela se produit, il n'est pas nécessaire de replacer votre bébé sur le dos pour dormir.





Sommeil sécuritaire

L'endroit le plus sécuritaire où votre bébé peut dormir est dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse qui est conforme aux normes de sécurité canadiennes. Lorsqu'ils dorment dans des endroits qui n'ont pas été conçus pour eux, comme un lit d'adulte, un canapé ou un fauteuil, les bébés peuvent se retrouver coincés et suffoquer. Le risque de suffocation est encore plus élevé si le bébé partage une surface de sommeil avec un adulte ou un autre enfant.

Environnement de sommeil sécuritaire

- Aucun autre objet n'est nécessaire dans le lit d'enfant, le berceau ou le moïse, autre qu'un matelas ferme et un drap housse ajusté.
- Les articles de literie mous, tels que les oreillers, les douillettes, les édredons ou les bordures de protection, peuvent augmenter le risque de suffocation.
- Les surfaces molles, comme les lits d'adultes, les canapés et les fauteuils, peuvent augmenter le risque de suffocation.

Lit d'enfant, berceau ou moïse sécuritaire

- Recherchez l'étiquette où figure la date de fabrication. Si vous ne la trouvez pas, il est possible qu'il ne soit pas sécuritaire.
- Vérifiez régulièrement que les pièces d'assemblage sont bien serrées et qu'elles ne sont pas endommagées.
- Santé Canada recommande d'utiliser uniquement des lits d'enfants fabriqués après 1986 et/ou qui n'ont pas plus de 10 ans.

Pour en savoir plus sur la sécurité des lits d'enfants, des berceaux et des moïses, visitez le site Web de Santé Canada sur la sécurité des produits de consommation, à www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip/_crib-berc/crib-berc-fra.php

Les balançoires pour enfants, les sièges sauteurs, les poussettes et les sièges d'auto ne sont pas conçus pour y laisser dormir un bébé sans surveillance. Lorsque votre bébé dort en position assise, sa tête peut s'incliner vers l'avant, rendant ainsi sa respiration difficile. Voilà pourquoi il est important de placer votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse pour dormir ou lorsque vous arrivez à destination.

Le fait d'avoir trop chaud augmente le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

- Votre bébé est plus en sécurité lorsqu'il porte un vêtement de nuit ajusté d'une pièce qui lui permet d'être confortable à la température ambiante et de ne pas avoir trop chaud.
- Si la température de la chambre vous convient, elle convient aussi à votre bébé.
- Les bébés n'ont pas besoin de couverture supplémentaire : en bougeant, ils peuvent se recouvrir complètement la tête et ainsi avoir trop chaud.

Rappel :

Si une couverture est nécessaire, les bébés sont plus en sécurité avec une couverture mince, légère et perméable à l'air.





Un lit d'enfant, un berceau ou un moïse près de votre lit

Le « *partage de la chambre* » pendant les 6 premiers mois (quand le risque du syndrome de mort subite du nourrisson est le plus élevé) réduit le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et aide votre bébé à dormir en toute sécurité. Le partage de la chambre consiste à coucher un bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse près de votre lit, dans votre chambre.

Le « *partage du lit* » ou le « *cododo* » consiste à partager la même surface de sommeil que votre bébé, que ce soit un lit d'adulte, un canapé ou un fauteuil. Partager une surface de sommeil augmente le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et de suffocation chez les bébés. Ce risque est encore plus élevé chez les bébés de moins de 4 mois.

Partager une surface de sommeil n'est pas une pratique sécuritaire, car le bébé peut suffoquer :

- s'il est coincé entre la surface de sommeil et le corps d'un adulte ou d'un autre enfant, le mur ou d'autres objets;
- si un adulte ou un autre enfant se retourne sur le bébé;
- s'il y a des articles de literie mous, comme des oreillers, des douillettes ou des édredons, sur la surface de sommeil.

Le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et de suffocation est encore plus élevé si le bébé partage une surface de sommeil avec un parent ou un gardien qui fume, qui est très fatigué ou qui a consommé des drogues, de l'alcool ou des médicaments causant de la somnolence.

Rappel :

Le partage de la chambre facilite l'allaitement maternel et la surveillance du bébé pendant la nuit.





Les parents et tous
les gardiens peuvent créer
un environnement de
sommeil sécuritaire, à la
maison,
en milieu de garde
et lorsqu'ils voyagent.

**Pour en savoir plus sur le syndrome de mort subite
du nourrisson et le sommeil sécuritaire, consultez**
le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada,
à www.santepublique.gc.ca/sommeilsur