



## LOUISE GODIN, INF. B. SC. IBCLC

9234 PLACE ROSSINI BROSSARD QC J4X 2R8

☎ 514-236-9161 / TÉLÉCOPIEUR 450-923-8521

LOUISEGODIN.INFO@VIDEOTRON.CA/LOUISEGODIN.COM

### DODO EN SÉCURITÉ

Maman : \_\_\_\_\_ et bb \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_\_

Lors de notre rencontre, nous avons parlé de l'allaitement, en particulier la nuit : le corps de maman sécrète des hormones dont le tryptophane, la mélatonine. Ces hormones passent dans le lait de maman et sont transmises à son bébé pendant l'allaitement avec aussi de l'ocytocine, l'hormone du bien-être. Maman et bébé s'endorment, surtout la nuit quand le corps de maman fournit encore plus de tryptophane et de mélatonine. Une nouvelle maman qui allaite est davantage à risque de s'endormir... Comment assurer la sécurité de son bébé en tout temps? La Société canadienne de pédiatrie dit :

Pendant les 6 premiers mois, une couchette installée dans votre chambre, dans laquelle vous coucherez votre bébé sur le dos, représente le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour votre bébé. Puisque votre bébé sera près de vous, l'allaitement de nuit en sera facilité, et votre bébé pourrait être mieux protégé contre la mort subite du nourrisson (MSN) (...) Certains parents choisissent de partager leur lit, c'est-à-dire qu'ils dorment sur la même surface que leur bébé. Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour tenir compte de la sécurité des nourrissons. C'est pourquoi ce n'est pas l'environnement de sommeil le plus sûr pour les bébés.<sup>i</sup>

Votre environnement doit être sécuritaire pour votre bébé, le jour et la nuit. Le présent document vous fait part des informations discutées afin que vous preniez, avec votre conjoint(e), une décision libre et éclairée, tenant compte des besoins de chacun des membres de votre famille.

#### « Vous dormez avec votre bébé?<sup>ii</sup> » Dans tous les cas :

- ☐ Température de la pièce : environ 18°C.
- ☐ Pas d'animal dans la même pièce que le bébé.
- ☐ Pas d'enfant préscolaire dans le même lit que le bébé.
- ☐ Le bébé dont il est question ici est un bébé né à terme et en santé.
- ☐ Le bébé est allaité, le jour et la nuit. Si bébé est nourri au biberon, il doit dormir dans un berceau, proche de votre lit.
- ☐ Bébé dort sur le dos.
- ☐ Bébé ne doit pas être emmaillotté.
- ☐ Bébé doit être vêtu légèrement – si nécessaire, une couverture légère sera utilisée et assurez-vous qu'elle ne couvre pas sa tête.
- ☐ Surface ferme, plate, propre : pas de lit d'eau, pas de matelas soufflé, pas d'oreiller, pas de courtoise, pas de couette, pas de divan, pas de canapé, pas de surface molle.
- ☐ Autour de bébé : pas de peluche, pas de bordure de protection, pas d'articles qui ressemblent à des oreillers.
- ☐ Les sièges d'auto et les porte-bébés ne devraient pas remplacer la couchette pour le sommeil du bébé.
- ☐ La couchette, le berceau, le moise et tous les objets qui font partie de l'environnement de votre bébé doivent être conformes aux normes de Santé Canada<sup>iii</sup>

## Maman, si vous dormez avec bébé :



La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui protège le bébé en l'empêchant de bouger vers le haut ou vers le bas du lit. Votre bébé s'allongera d'habitude sur le côté pour téter. Quand il ne tète plus, vous devez le poser sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou le côté<sup>iv</sup>.

- ☐ Quand le co dodo est envisagé dans une famille, tous les adultes doivent prendre la décision ensemble et ils doivent tous être d'accord et se sentir bien avec la décision prise.
- ☐ Chaque adulte qui partage le lit avec un bébé doit se sentir responsable et impliqué dans le bien-être de ce bébé.
- ☐ Avant d'aller au lit, chaque adulte doit savoir que le bébé dormira dans leur lit.<sup>v</sup>

- ☐ Le tabagisme pendant la grossesse ou après la naissance du bébé accroît le risque de mort subite du nourrisson (MSN). Un parent qui a fumé, qui fume, ne devrait jamais dormir avec son bébé.
- ☐ Vous ne souffrez pas d'obésité.
- ☐ Vos cheveux longs sont attachés.
- ☐ Vous pouvez vous réveiller facilement car
  - Vous n'êtes pas extrêmement, anormalement fatiguée, à tel point qu'il vous serait difficile de répondre à votre bébé.
  - Vous n'avez pas bu d'alcool.
  - Vous n'avez pas pris de drogue ou de médicament qui vous rendrait très somnolente.
  - Vous n'avez pas de maladie qui affecte votre attention à votre bébé.
- ☐ Bébé n'est pas laissé seul dans un lit d'adulte.

Un exemple d'une organisation sécuritaire du lit : matelas posé au sol, pas d'espace entre le matelas et la tête du lit, loin des meubles, au centre de la pièce.



James McKenna, University of Notre-Dame<sup>vi</sup>

Pour d'autres informations : <https://louisegodin.com/parents/parents-dossiers-2/parents-dossier-sommeil-du-bb/>.

<sup>i</sup> Société canadienne de pédiatrie (novembre 2015), *Dormir en toute sécurité*, [http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe\\_sleep\\_for\\_babies](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies), page consultée 2016-05-02

<sup>ii</sup> Gouvernement du Québec (2016). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/mieuxvivre/mv2016\\_s3.pdf#page=26](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/mieuxvivre/mv2016_s3.pdf#page=26), page consultée 2016-05-12.

<sup>iii</sup> Santé Canada, normes de sécurité, <http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.php>, page consultée 2016-05-02

<sup>iv</sup> UNICEF (Juin 2005). *Partager un lit avec votre bébé – un guide pour les mères qui allaitent*. Page 3

<sup>v</sup> Reid G. B.A. IBCLC et Willa M. dt.p. IBCLC (2016). *Le sommeil sécuritaire du nouveau-né*. Présentation 2016-04-05

<sup>vi</sup> University of Notre-Dame, *Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory Safe Cosleeping Guidelines*. <http://cosleeping.nd.edu/safe-co-sleeping-guidelines/>, page consultée 2016-05-02.