

Fabrication d'un lit temporaire pour un nourrisson

Pour faire dormir un bébé en toute sécurité, il faut l'installer sur le dos, dans un lit d'enfant, un berceau ou un couffin. Les couffins fixés aux parcs pour enfants sont une option sûre jusqu'à ce que le bébé commence à se tourner ou atteigne la limite de poids du produit. Si vous ne disposez pas d'un lit d'enfant, d'un berceau, d'un couffin ou d'un parc pour bébé muni d'un accessoire pour couffin, contactez le personnel infirmier de santé publique qui vous aidera à trouver une solution.

Il peut arriver que les parents ou les personnes qui s'occupent du bébé aient besoin d'autres options pour coucher temporairement un bébé en lieu sûr. Il est préférable d'en discuter avec le personnel infirmier de santé publique, qui pourra vous aider à installer l'enfant le plus en sécurité possible.

Les lits de bébé de fabrication artisanale, semblables à un couffin, ne conviennent qu'à un nouveau-né ou à un très jeune nourrisson. Tout comme dans le cas d'un couffin, on ne peut s'en servir que jusqu'à ce que le bébé puisse se tourner (vers l'âge de 3 ou 4 mois) ou s'il est devenu trop grand pour le couffin qu'on a fabriqué. (Le bébé doit pouvoir s'étirer et bouger sans toucher les bords à la tête et au pied du lit.) Il faudra alors le coucher dans un plus grand lit, comme un berceau.

Voici quelques idées pour créer un espace sûr où coucher votre bébé pour dormir : un panier, un contenant en plastique, un bassin à laver, un tiroir de commode ou une boîte.

Procurez-vous une boîte, un contenant en plastique, un panier ou un tiroir de la bonne grandeur.

- L'article doit être d'au moins 66 cm (26 po) de longueur.
- Il doit être d'au moins 38 cm (15 po) de largeur.
- Les côtés doivent être d'environ 23 cm (9 po) de hauteur, comme pour un berceau.

Consultez le tableau ci-dessous pour connaître les dimensions de nos exemples de lits artisanaux

Voici quatre exemples de fabrication d'un lit temporaire pour bébé

Tiroir de commode



Dimensions (longueur sur largeur sur hauteur) :
66 cm sur 38,5 cm sur 23 cm
26 po sur 15 po sur 9 po

Un tiroir de commode peut s'avérer le plus facile à utiliser et le plus judicieux pour les raisons suivantes :

- Vous en avez peut-être déjà un.
- Ils sont généralement de la bonne taille.
- Ils sont très solides.
- Ils risquent moins de se briser.
- Ils risquent moins que le carton de prendre en feu.

Ce qu'il faut surveiller :

- Poncez légèrement tout endroit où le bois est rugueux ou toute zone susceptible de causer des échardes. Poncez légèrement les bords rugueux à l'intérieur du tiroir et assurez-vous d'éliminer ou d'aspirer la farine de ponçage.
- Serrez bien toutes les vis et tous les boulons et couvrez-les s'ils sont exposés à l'intérieur du tiroir, au moyen de ruban adhésif en toile (duct tape) ou de ruban adhésif d'emballage.

Panier



Dimensions (longueur sur largeur sur hauteur) :
67 cm sur 38,5 cm sur 23 cm
(26 po sur 15 po sur 9 po)

Le panier est un bon choix pour les raisons suivantes :

- Il est bien aéré.
- Il pourra servir à autre chose une fois que le bébé aura grandi.

Ce qu'il faut surveiller :

- Il ne faut pas que le panier soit endommagé ni qu'il ait de sangles ou de ficelles attachées.
- Le panier doit être en bon état (propre, sans moisissure ni odeur de moisi).
- Recherchez un panier tressé serré. De petits trous sur les côtés du panier risqueraient d'emprisonner un doigt et de gros trous pourraient laisser passer un bras ou une jambe.

Contenant en plastique



Dimensions (longueur sur largeur sur hauteur) :
67 cm sur 38,5 cm sur 23 cm
(26 po sur 15 po sur 9 po)

Un contenant en plastique est un bon choix pour les raisons suivantes :

- Il est lavable.
- Il est solide.
- Il est à l'épreuve du feu.
- Il pourra servir au rangement par la suite.

Ce qu'il faut surveiller :

- Il peut s'avérer difficile d'en trouver un de la bonne taille. Cherchez-en un dont les côtés sont d'environ 23 cm à 26 cm (9 po à 10 po) de hauteur.
- Il ne doit pas comporter de craquelures ni de bords rugueux.
- Il ne doit pas avoir servi à ranger des produits chimiques ou des produits de nettoyage.
- Évitez ceux qui risqueraient de contenir des toxines. Recherchez un contenant sans PVC, latex, téflon, phtalates, fongicides, bisphénol A (BPA) ou produits chimiques antibactériens.
- **N'utilisez jamais le couvercle** et rangez ce couvercle là où des enfants plus âgés ne risqueront pas de le mettre sur le contenant.

Boîte de carton



Dimensions (longueur sur largeur sur hauteur) :
74 cm sur 41 cm sur 26 cm
(29 po sur 16 po sur 10 po)

Avantages de la boîte de carton :

- Elle ne coûte pas cher.
- Elle est facile à trouver

Une boîte en carton peut servir au cas où on ne disposerait d'aucun des autres articles ci-dessus.

Il faut être prudent avec les boîtes en carton, car elles sont inflammables et s'abîment facilement.

Ce qu'il faut surveiller :

- Il peut être difficile d'en trouver de la bonne taille. Vous devrez peut-être couper les côtés à une hauteur de 23 cm à 26 cm (9 po à 10 po).
- Assurez-vous d'assembler la boîte correctement.
- Bords rugueux. Si vous devez couper les côtés de la boîte pour les abaisser, utilisez du ruban d'emballage ou du ruban adhésif en toile (*duct tape*) pour recouvrir les bords laissés rugueux. (Consultez la photo.)
- Les liquides ou un choc peuvent facilement l'endommager.

Fabrication d'un matelas pour un lit artisanal de bébé

Vous pouvez fabriquer une surface sur laquelle votre bébé pourra dormir.

Le matelas doit être ferme, non mou. Ne couchez jamais un bébé sur un oreiller ou une couverture pliée

Vous trouverez peut-être un tapis de baignoire, ou un plateau d'égouttoir à vaisselle de la taille exacte de votre lit, et qui ne laisse pas d'espace sur les côtés. C'est l'idéal. Dans ce cas, achetez-en deux, afin de pouvoir les laver.

OU

1. Prenez un bout de carton, de plastique ondulé, ou même de tapis de bain ou de plateau d'égouttoir à vaisselle antidérapant, légèrement plus grand que le tiroir, le panier, le contenant ou la boîte.
2. Mesurez l'intérieur du lit et découpez votre matériau de façon à ce qu'il y corresponde parfaitement. Il doit y avoir moins de 3 cm entre le « matelas » et n'importe quel côté du « lit ».



Pour fabriquer un matelas, vous pouvez vous servir d'un petit tapis de baignoire, ou d'un plateau d'égouttoir à vaisselle, ou encore d'un bout de carton ou de plastique ondulé.



Ce tapis de baignoire s'ajuste parfaitement à la boîte. Il ferait un matelas confortable. Il est lavable. Les parents pourraient utiliser une taie d'oreiller en guise de drap.



Tiroir avec matelas fait de matière plastique

Fabrication d'un drap pour le matelas

Servez-vous d'une taie d'oreiller en repliant l'excédent de tissu sous le matelas. Fixez-le au moyen de ruban adhésif, de façon à bien l'ajuster. Les taies d'oreiller font de bons draps, car elles sont faciles à enlever et à laver.



Installation du « lit » artisanal

- L'endroit le plus sûr est sur le sol, à côté de votre lit.
- Choisissez un lieu bien aéré.
- Ne le déposez jamais sur un canapé, une table, un lit ou toute autre surface surélevée lorsque le bébé y est couché.
- Prévenez les incendies et les brûlures en éloignant le lit des plinthes chauffantes, des petites chauffettes, des cheminées, des poêles à bois, des fours et autres sources de chaleur.

Quand arrêter d'utiliser le « lit » artisanal

- Lorsque le bébé commence à se tourner.
- S'il est endommagé ou s'il s'agit d'une boîte et qu'elle est mouillée.
- Si le bébé est trop grand pour le « lit ».

Conditions requises pour que le bébé dorme en toute sécurité

- Le bébé dort dans son propre lit, dans la même pièce que ses parents ou les personnes qui s'occupent de lui.
- Le bébé dort sur le dos.
- Personne ne fume dans la pièce où on installe le bébé pour dormir.
- Le bébé ne dort que vêtu d'une dormeuse
- Le bébé ne dort que dans un lit d'enfant : pas de tour de lit, d'oreiller, de peluche ni de couvertures susceptible de se déplacer.
- Aucun animal de compagnie ne reste dans la chambre du bébé.

Autres conseils de sécurité

- Vérifiez périodiquement le « lit » pour voir s'il n'aurait pas été endommagé.
- Si vous utilisez une boîte en carton ou un panier en osier, veillez à ce qu'ils ne se mouillent pas.
- Ne mettez pas de tour de lit, d'accessoire d'aide à la posture ni de rembourrage supplémentaire dans le lit.
- Ne mettez pas d'oreiller, de peluche ni de couverture susceptible de se déplacer à l'intérieur du lit.
- Ne fumez pas et ne laissez pas de cigarettes allumées près du lit.
- Si vous utilisez une boîte ou un contenant, ne mettez pas le couvercle lorsque le bébé y est couché.
- Ne transportez pas la boîte, le contenant, le panier ou le tiroir avec le bébé dedans.
- Ne laissez pas les animaux domestiques aller « là où vous avez mis le lit ». Les animaux domestiques, en particulier les chats, peuvent sauter dans le « lit » et augmenter le risque de suffocation ou d'autres blessures. Il ne faut pas laisser un nourrisson seul avec un chien, car il risque davantage de mordre le bébé, notamment à la tête.

Pour de plus amples renseignements, contactez le personnel infirmier de santé publique. Pour trouver un bureau de santé publique près de chez vous, appelez Health Links (à Winnipeg : **204 788-8200**, sans frais : **1 888 315-9257**).

Pour de plus amples renseignements sur la croissance, la santé et la sécurité des enfants, y compris sur la façon sécuritaire de coucher un bébé, consultez le site Healthy Parenting Winnipeg à l'adresse « **Pratiques parentales saines Winnipeg** ».

