

# Habitudes de sommeil sécuritaires pour un bébé

Saviez-vous qu'un ou deux nourrissons meurent subitement dans leur sommeil chaque mois au Manitoba?

Le terme « mort subite inattendue du nourrisson » (MSIN) désigne toutes les causes de mort subite du nourrisson pendant son sommeil. Ce syndrome comprend les décès accidentels causés par la suffocation ou l'étranglement dans le lit ou le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), dont la cause est inconnue.

Contribuez à maintenir votre bébé en sécurité par l'application des conseils suivants, **chaque fois que vous l'installez pour dormir**, jusqu'à l'âge d'un an.

## Installez le bébé sur le dos pour dormir.

Les nourrissons qui dorment sur le dos risquent moins de s'étouffer ou de suffoquer que ceux qui dorment sur le ventre ou sur le côté.



Ne couchez pas le bébé sur le ventre.



Ne le couchez pas sur le côté.



## L'allaitement au sein protège le bébé.

L'allaitement au sein réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Si vous nourrissez votre bébé au biberon, vous pourrez quand même le protéger en suivant les autres conseils de la présente feuille de renseignements. Nourrissez toujours le bébé en le tenant dans vos bras. Ne laissez pas votre bébé boire seul en appuyant le biberon.

Installez le nourrisson dans son petit lit, son berceau ou son couffin après son boire.

Une fois le rythme d'allaitement établi, envisagez d'utiliser une sucette, qui peut réduire le risque de SMSN.

## N'exposez pas le bébé à la fumée avant comme après la naissance.

L'exposition à la fumée est l'un des principaux facteurs de risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

Vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer, ou en réduire la fréquence, en vous adressant à votre médecin ou votre infirmière ou en composant le numéro de téléassistance pour fumeur : **1 877 513-5333**.

Il vaut mieux éviter de consommer de l'alcool, du tabac, des produits de vapotage, du cannabis et d'autres drogues. Si vous fumez, faites-le dehors. Lavez-vous ensuite les mains et changez de vêtements avant de prendre le bébé dans vos bras.



Ligne d'assistance téléphonique du Manitoba  
en matière de dépendances **1-855-662-6605**

## Environnement de sommeil sécuritaire en tout temps



Le petit lit d'enfant, le berceau ou le couffin doit respecter les normes de Santé Canada.

Le matelas doit être...

- ferme,
- plat.
- de bonne taille pour le lit, le berceau ou le couffin.



### PAS DE...

- tours de lit ni oreiller;
- biberon;
- peluche ni jouets;
- coussin de positionnement;
- couverture ni édreton lâche;
- bijou, collier de dentition, bavoir, cordon de sucette ni rien d'autre autour du cou.



Placez le lit d'enfant dans votre chambre.

Il vaut mieux faire dormir l'enfant dans un petit lit, un berceau ou un couffin placé dans votre chambre pendant les six premiers mois ou, idéalement, la première année.



Évitez l'excès de chaleur

- Vêtez le bébé d'une grenouillère.
- Utilisez une dormeuse ou une couverture-vêtement pour le maintenir au chaud.
- La température de la pièce doit être confortable, mais pas trop élevée.
- La plupart des bébés ont trop chaud avec un bonnet.
- Reportez-vous aux **conseils d'emballage sécuritaire** de la page 5.

## Autres options pour un sommeil plus sûr

L'endroit le plus sûr pour faire dormir un bébé est un lit d'enfant, un berceau ou un couffin. Les couffins vendus avec certains parcs pour enfants constituent un choix moins coûteux. Les parents peuvent avoir recours à d'autres options temporaires. Parlez-en à votre infirmière de santé publique pour vous assurer qu'il s'agit d'une solution sécuritaire. La surface sur laquelle dormira le bébé doit être ferme, plate, pas trop grande et ne nécessiter qu'une mince couche de protection. En guise de matelas, vous pouvez utiliser un carton solide que vous enveloppez d'une légère couverture fixée au moyen d'un adhésif. N'utilisez jamais un oreiller ou un élément de literie moelleux comme matelas.

Tous les articles dans lesquels on installe un bébé pour dormir doivent être...

- sur le plancher;
- éloignés d'une plinthe ou d'une chaufferette portable, d'un foyer, d'un poêle à bois, d'un four et d'autres sources de chaleur;
- inaccessibles aux animaux de compagnie.

Informez-vous auprès d'une gardienne du savoir à propos des planches porte-bébé et des porte-bébé doublés de mousse.



Planche porte-bébé



Porte-bébé doublé de mousse



Tiroir (hors de la commode)



Panier



Boîte de carton



Boîte de plastique (sans le couvercle)

Pour obtenir des conseils sur la sécurité de ces articles servant temporairement de lit, et pour en fabriquer le matelas, appelez le bureau de la santé publique de votre localité ou consultez [healthyparentingwinnipeg.ca/fr/](http://healthyparentingwinnipeg.ca/fr/).



# Installations de sommeil non sécuritaires

Les images marquées d'un **X** correspondent à des installations **qui ne sont pas** sécuritaires. Il est risqué de dormir sur la même surface que le bébé.



Surface moelleuse comme un coussin ou une couverture pliée



Divan



Coussin de positionnement ou tour de lit



Avec quelqu'un étendu sur le divan ou un fauteuil



Siège de voiture ou porte-bébé



Seul sur un lit d'adulte



Siège pour nourrisson, balançoire, poussette, accessoires pour bébés inclinés (non plats)



Lit ou un matelas avec une autre personne

## Sécurité du bébé dans le lit d'un adulte

C'est dans son propre petit lit, berceau, couffin que le bébé est le plus en sécurité.

Si vous n'en avez pas, communiquez avec l'infirmière de santé publique de votre localité qui vous aidera à trouver une solution.

Certains choisissent de dormir avec l'enfant dans leur lit.

Si c'est votre cas, suivez les conseils suivants pour plus de sécurité.

- Installez le bébé sur le dos pour dormir, directement sur un matelas ferme (jamais sur une personne endormie, un siège de voiture ou un siège pour nourrisson).
- Les parents qui ont les cheveux longs doivent les attacher.
- Ne laissez pas près du bébé d'articles de literie moelleux, comme un oreiller ou une couette.
- Ne laissez pas le drap ni tout autre article de literie couvrir le visage du bébé.
- Installez le lit loin du mur et des autres meubles, de sorte que le bébé ne risquera pas d'être coincé entre les deux.
- N'emmailotez pas le bébé. Enfilez plutôt une dormeuse au besoin.
- Installez le bébé à côté d'un parent. Les deux parents doivent savoir que le nourrisson est dans le lit. Ne l'installez jamais entre deux adultes, ni près d'un autre enfant ou d'un animal de compagnie.
- Maintenez la chambre à une température confortable, plutôt fraîche, de sorte que le bébé n'ait pas trop chaud.



Situations dans lesquelles il vaut mieux ne pas faire dormir le bébé avec soi :

### Bébé :

- Né à moins de 37 semaines de gestation
- Petit à la naissance (moins de 2,5 kg ou 5,5 livres)
- Agé de moins de 4 mois, alors que le risque de suffocation et de mort subite inattendue du nourrisson est le plus élevé

### Parents :

- Sont fumeurs; fument dans la maison; la mère fumait durant sa grossesse.
- Sont extrêmement fatigués ou malades.
- Ont consommé de l'alcool.
- Ont pris des médicaments ou de la drogue qui peuvent rendre somnolent.
- Sont obèses.



## Dormeuse

Il existe de nombreux types de maillots, de couvertures et de dormeuses sur le marché. Choisissez la bonne taille pour le bébé, et suivez toujours les directives du fabricant.

### Ces articles ne sont pas tous sécuritaires.

Les plus sécuritaires ont les caractéristiques suivantes :

- Bien ajusté au haut du corps de sorte que le bébé ne peut pas se glisser hors du vêtement.
- Pas trop serré à la hauteur de la poitrine. Vous devez pouvoir passer deux doigts entre la poitrine du bébé et la dormeuse.
- Lâche aux hanches. Le bébé doit pouvoir plier les jambes et être à l'aise de bouger.
- Aucun accessoire qui représente un risque d'étouffement comme un bouton, un bouton pression.
- Respecte les lignes directrices en matière d'inflammabilité pour les vêtements de nuit d'enfant.

## Emmaillotage sécuritaire

La plupart des bébés ont suffisamment chaud dans leur pyjama, une couverture-vêtement ou un maillot si nécessaire. **Un bébé emmailloté peut avoir trop chaud et risquer de suffoquer.**

Si vous choisissez d'emmailloter votre bébé, suivez les conseils suivants pour plus de sécurité.

Choisissez un article qui respecte ce qui suit :

- Tissu léger et perméable à l'air comme du coton tissé plus lâche (Évitez les couvertures lourdes.)
- Pas de lacets, de cordelettes, ni d'élastiques serrés
- Pas de boutons, de bouton-pression, ni de décorations

Optez pour la technique d'emmaillotage qui convient à l'âge du bébé.

- Pour un nourrisson (environ 0 à 3 mois) enveloppez les bras avec les coudes pliés et les mains près du menton.
- Mais laissez libres les bras d'un bébé d'environ 3 à 6 mois, et des bébés qui peuvent se tourner.



### Emmaillotage sécuritaire d'un bébé



Étendez le maillot et pliez un des coins. Déposez le bébé dessus.



Rapprochez ses deux mains sur la poitrine. Remontez un côté du maillot sur ses bras, puis rentrez-le sous le bébé.



Pliez la partie du bas en laissant suffisamment d'espace pour que le bébé puisse bouger les pieds.



Remontez l'autre côté du maillot sur le bébé et rentrez-le derrière le bébé.

### Suivez les conseils suivants pour plus de sécurité :

- Installez toujours le bébé sur le dos.
- Ne laissez pas le bébé avoir trop chaud.
- Ne laissez pas la couverture ni le maillot lui couvrir le visage.
- Vérifiez que vous avez emmailloté le bébé en laissant suffisamment de liberté aux jambes et aux hanches. Un bébé qui ne peut pas plier les jambes et donner des coups de pied librement risque de subir un développement anormal des hanches.
- Quand le bébé commence à se tourner, arrêtez de l'emmailloter ou laissez-lui les bras libres

Consultez le site Web de Santé Canada pour vous tenir au courant des rappels d'articles pour bébé, dont les pyjamas, les petits lits d'enfant, les berceaux et les sièges de voiture. Consultez [canada.ca/fr/services/sante](https://canada.ca/fr/services/sante)

Pour de plus amples renseignements sur le sommeil sécuritaire, le partage du lit, l'emmaillotage et les dormeuses, ainsi que sur d'autres façons de veiller sur la santé et la sécurité de l'enfant, communiquez avec l'infirmière de santé publique de votre localité, ou consultez [healthyparentingwinnipeg.ca/fr](https://healthyparentingwinnipeg.ca/fr)

