Dors bien, en toute sécurité

Ce livret est destiné aux parents de bébés âgés de 0 à 12 mois, mais aussi à *tous ceux* qui prennent soin des nourrissons



best start
meilleur départ

by/par health nexus santé







Ce livret est divisé en trois parties :



CONSEILS POUR DE SAINES HABITUDES DE SOMMEIL CHEZ LES BÉBÉS ET LES PARENTS

Découvrez les recommandations en ce qui a trait aux saines habitudes de sommeil pour les parents et les nourrissons.



CONSEILS POUR UN SOMMEIL SÉCURITAIRE CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

Apprenez comment réduire les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et d'autres causes de mort infantile en lien avec le sommeil.



FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ) & RÉPONSES

La foire aux questions et les ressources recommandées peuvent vous fournir plus d'informations sur les habitudes de sommeil saines et sécuritaires des nourrissons.



Conseils pour de saines habitudes de sommeil chez les nourrisons



Voici quelques recommandations pour aider votre bébé à bien dormir :

- Répondez aux signaux de votre bébé jour et nuit. Apprenez à reconnaître les signes de fatigue. Par exemple, un bébé fatigué peut bâiller, se montrer désintéressé, être silencieux, se plaindre davantage, se frotter les yeux, etc.
- Cherchez à établir une routine souple pour la tétée et le sommeil, en fonction des besoins de votre bébé.
- Nourrissez votre bébé dès qu'il montre qu'il a faim. La plupart des nouveau-nés se nourrissent au moins 8 fois par jour. Certains bébés se nourrissent régulièrement et suivent rapidement une routine. D'autres préfèrent se nourrir de petites quantités, plus souvent, surtout en soirée ou pendant la nuit. Les tétées groupées (c'est-à-dire des tétées fréquentes et de courte durée) sont un phénomène très courant dans les premières semaines.
- Durant la journée, laissez entrer la lumière du soleil; les pièces doivent être lumineuses.
- Interagissez davantage avec votre bébé durant la journée, aux moments où celui-ci est le plus réveillé et le plus alerte. Habituez-le aux sons et aux bruits fréquents.
- Mettez en place une brève routine avant le coucher ou la sieste. Votre bébé apprendra à associer cette routine avec le moment de dormir. Choisissez quelques activités, comme l'allaitement, le bain, une histoire, une chanson, un massage, etc. La routine devrait être appréciée de tous.
- Assurez-vous que l'endroit où votre bébé dort demeure confortable en réglant la température et en tamisant l'éclairage.
- Gardez une atmosphère silencieuse durant la nuit. Parlez tout bas et répétez des mots ou des sons réconfortants.
- Placez votre bébé dans son berceau ou dans son moïse pour dormir. Avec le temps, il apprendra qu'il s'agit de l'endroit où dormir.



- Mettez votre bébé au lit lorsqu'il somnole, mais qu'il ne dort pas tout à fait. Cela lui permettra d'apprendre à se calmer et à s'endormir seul.
- Consolez votre bébé lorsqu'il pleure. Celui-ci ne sera pas gâté pour autant! En répondant de façon affectueuse, vous montrerez à votre bébé que vous serez là lorsqu'il aura besoin de vous. Cela l'aidera à se sentir plus à l'aise et plus en sécurité.
- Lorsque votre bébé pleure ou qu'il est agité, vous pouvez lui parler, lui chanter une chanson ou lui caresser le front. Votre présence suffira peut-être à l'aider à s'endormir. Votre bébé apprendra ainsi à se calmer et à se rendormir seul.



- Le bruit blanc (les sons continus et monotones), comme le son d'un ventilateur, d'un aspirateur, d'un humidificateur, ou encore un enregistrement de vagues peuvent aider votre bébé à dormir. Toutefois, celui-ci pourrait devenir dépendant de ces sons si vous les utilisez tout le temps.
- Ayez des attentes réalistes. Les bébés sont tous différents.

Guide sur les habitudes de sommeil des bébés

Les bébés sont tous différents, et leurs habitudes de sommeil varient à mesure qu'ils grandissent. Les informations suivantes servent uniquement à titre de guide.

ÂGE	QUANTITÉ DE SOMMEIL
Nouveau-nés	• Dorment de 14 à 18 heures par jour
	• Font de 2 à 4 siestes, allant de 30 minutes à 3 à 4 heures à la fois
	• Sont réveillés durant 2 heures ou moins à la fois
	• Peuvent pleurer beaucoup ou être agités pendant 3 à 6 heures, habituellement en soirée ou pendant la nuit
	• Peuvent inverser les nuits et les jours
De 2 à 6 mois	• Dorment de 14 à 16 heures par 24 heures
	• Font de 2 à 3 siestes d'environ 30 minutes à 3 heures à la fois
	• Après l'âge de 3 mois, les siestes deviennent plus régulières
	• Périodes de sommeil plus longues durant la nuit
	• Peuvent encore avoir des périodes difficiles, habituellement en soiré
De 6 à 11 mois	• Dorment de 11 à 14 heures par 24 heures
	• Font 2 siestes d'environ 30 minutes à 2 heures
12 mois	• Dorment de 10 à 13 heures par 24 heures
	• Font de 1 à 2 siestes d'environ 30 minutes à 2 heures

Conseils pour de saines habitudes de sommeil chez les parents

Les parents qui se plient à l'horaire de leur bébé n'ont pas beaucoup de temps pour dormir. C'est surtout vrai lorsque le nouveau-né tète toutes les deux heures et sur demande (chaque fois qu'il se montre intéressé). De saines habitudes de sommeil chez les parents favorisent la santé et l'harmonie familiale.



Faites du sommeil une priorité en suivant ces conseils :

- **Mettez en place une routine avant le coucher.** Cela vous aidera à bien dormir. Même si vous ne suivez pas toujours votre routine, vous apprenez à votre corps et à votre esprit à se détendre avant de dormir. Votre routine peut comporter quelques activités, comme prendre un bain, vous brosser les dents, lire, écouter de la musique douce, fermer les rideaux, etc.
- **Assurez-vous d'avoir un environnement de sommeil accueillant. Idéalement, votre chambre à coucher devrait :**
  - Être aussi sombre que possible, même pour une sieste durant la journée.
  - Être tranquille.
  - Être accueillante et confortable.
  - Être plus fraîche de quelques degrés par rapport au reste de la maison.
  - Ne contenir aucun appareil électronique (horloge numérique, téléviseur, ordinateur, téléphone, etc.).

- **Établissez des attentes réalistes :**
  - Attendez-vous à dormir de 2 à 4 heures à la fois durant les premières semaines.
  - Ce qui importe, c'est de nourrir votre bébé et de tisser des liens avec lui.
  - Acceptez le fait que vous allez vous sentir fatigué.
  - Abandonnez l'idée d'avoir une maison propre et rangée.
  - Demandez de l'aide.
  - Si vous vous sentez déprimé, parlez-en à votre partenaire et appelez votre fournisseur de soins de santé.



- **N'hésitez pas à allonger votre nuit de sommeil habituelle.** Par exemple, si votre bébé s'endort vers 20 h après la tétée et que vous croyez pouvoir dormir, mettez-vous au lit, même si cela vous semble tôt. De la même façon, si votre bébé se rendort après la tétée du matin et que vous souhaitez dormir davantage, retournez vous coucher un moment.
- **Si cela vous aide, dormez ou reposez-vous lorsque votre bébé dort durant la journée.**

Les conseils suivants sont aussi importants pour vous permettre de rattraper votre sommeil et de vous détendre :



- **Travaillez en équipe avec votre partenaire, votre famille et vos amis**
  - Divisez-vous les tâches liées aux soins du bébé.
  - Divisez-vous les tâches ménagères.
  - Concentrez-vous sur l'essentiel (prendre soin de votre bébé, dormir, manger et prendre soin de vous-même).
- **Prenez le temps de sortir de la maison**
  - Allez vous promener ou étirez-vous à l'extérieur.
  - Profitez du soleil, surtout le matin ou en début d'après-midi. Cela vous permettra d'ajuster vos habitudes de sommeil et d'éveil. Si vous vous exposez à la lumière trop tard en après-midi, vous pourriez retarder le moment où vous allez vous endormir le soir.



- **Prenez des pauses agréables**
  - Faites les activités que vous aimiez faire avant d'avoir un bébé, comme lire, vous promener, parler à des amis, vous étirer, faire de l'exercice, prendre un bon bain, etc.
  - Même une pause de 2 minutes peut être bénéfique.
- **Limitez le nombre de visites jusqu'à ce que vous soyez bien reposé**
  - Dites à tout le monde que vous devez vous reposer. Faites preuve d'imagination! Vous pouvez accrocher une note sur votre porte, laissez un message sur votre messagerie vocale ou sur votre page Facebook, etc.
- **Mangez des aliments sains**
  - Choisissez des aliments sans caféine et contenant peu de sucre. Il est important d'éviter ces aliments stimulants le plus possible, puisque vous pourriez dormir à tout moment durant la journée.
  - Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
  - Buvez de l'eau lorsque vous avez soif.
  - Prenez de l'avance et congelez des repas sains prêts à servir.
  - Demandez à votre famille et à vos amis de vous préparer de bons repas maison plutôt que d'offrir des cadeaux au bébé ou de vous visiter souvent.





- **Pratiquez des techniques de relaxation**
  - Essayez différentes méthodes de relaxation pour trouver celle qui vous convient le mieux. Vous pouvez, par exemple, recourir à la respiration profonde, à la visualisation, au yoga, etc.
- **Faites de l'activité physique**
  - Commencez lentement, puis augmentez graduellement la durée et l'intensité de vos séances d'entraînement.
- **N'oubliez pas l'intimité**
  - Prenez le temps d'enlacer votre partenaire.
  - Soyez honnête.
  - Parlez, riez ensemble et partagez des histoires.
- **Parlez** à des amis, à des membres de votre famille, à des collègues, à un travailleur communautaire ou à un prestataire de soins de santé pour obtenir de l'aide pratique ou du soutien émotionnel.

Vous devrez adapter vos habitudes de sommeil à l'horaire de votre bébé et de votre famille. Ces conseils peuvent vous aider à être moins stressé. Ils peuvent aussi vous aider à prévenir la dépression post-partum. Il est très important de parler à votre prestataire de soins de santé si pour deux semaines ou plus vous vous sentez anxieuse, inquiète, déprimée, triste, irritable plus que d'habitude ou moins intéressée par vos activités habituelles.

Prendre soin de soi ne veut pas dire être égoïste. Les parents doivent demeurer en santé pour prendre soin de leur bébé et d'eux-mêmes.





Conseils pour un sommeil sécuritaire chez les bébés de 0 à 12 mois



Il est essentiel de créer un environnement de sommeil sécuritaire pour réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et d'autres causes de mort infantile en lien avec le sommeil.

Le SMSN désigne le décès soudain, inattendu et inexpliqué, durant son sommeil, d'un bébé âgé de moins d'un an. Au Canada, il s'agit de la principale cause de décès chez les bébés en santé âgés de moins d'un an. Nous ne connaissons pas les causes du SMSN. Celui-ci ne peut être prévu ni prévenu. Cependant, il est possible de réduire le risque de SMSN en adoptant des habitudes de sommeil sécuritaires.

Créer un environnement de sommeil sécuritaire, sans danger, peut aussi aider à réduire le risque de mort accidentelle tel que la suffocation et strangulation.

Les parents et **tous ceux** qui prennent soin des bébés devraient connaître les recommandations actuelles en ce qui a trait aux pratiques de sommeil sécuritaires. Cela leur permettra de réduire les risques de SMSN et d'autres causes de mort infantile.

Pratiques de sommeil sécuritaires recommandées :

Créer un environnement de sommeil sécuritaire



- Partagez la même chambre que votre bébé, au moins durant les six premiers mois de sa vie. Placez le berceau, le lit ou le moïse près de votre lit.
- Dès la naissance, placez toujours votre bébé sur son dos pour qu'il dorme, tant durant les siestes que la nuit.
- Placez votre bébé sur une surface de sommeil séparé soit dans un berceau, un lit ou un moïse qui convient à l'âge de votre bébé et qui répond aux normes canadiennes en matière de sécurité.
- Couchez votre bébé sur une surface plate et ferme.
- Enlevez du lit tout tissu ample ou mou qui pourrait étouffer un bébé – par exemple, les oreillers, les édredons, les courtepointes, les animaux en peluche, les tours de lit et les dispositifs de positionnement.
- Habillez votre bébé d'un pyjama une pièce confortable et ajusté.
- Assurez-vous que la température de la chambre convient à tout le monde.
- Les sièges pour bébé, les balançoires, les sièges d'automobile, les sièges sauteurs, les poussettes, les porte-bébés et les parcs ne peuvent remplacer le berceau de façon sécuritaire.



Partager une surface de sommeil avec votre bébé augmente le risque de SMSN et la mort accidentelle.

Les lits d'adultes, canapés, chaises et autres surfaces molles ne sont pas conçus pour assurer la sécurité de votre bébé.

L'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé est de le placer pour son sommeil dans son berceau, son lit ou son moïse.



Mesures que vous pouvez prendre pour réduire les risques

- Lorsque vous fumez durant votre grossesse, vous exposez votre enfant à naître à la fumée. Il s'agit de l'un des plus grands facteurs de risque pour le SMSN. L'idéal pour votre bébé serait que vous ne fumiez pas du tout. Toutefois, en diminuant le nombre de cigarettes que vous fumez, vous pouvez aussi réduire le risque de SMSN.
- La fumée secondaire augmente aussi le risque de SMSN pour votre bébé. Évitez de fumer près de lui, que ce soit dans la maison, dans la voiture ou dans un endroit où il dort ou passe du temps. Si votre partenaire, un membre de votre famille, un ami ou vous-même fumez, faites-le à l'extérieur ou loin de votre bébé.
- La consommation d'alcool et de drogue est un facteur de risque pour le SMSN. Demandez à votre partenaire ou à une personne en qui vous avez confiance de prendre soin de votre bébé jusqu'à ce que l'effet de l'alcool ou de la drogue ait disparu.
- Allaitez votre bébé. Le lait maternel, fourni en n'importe quelle quantité et pour n'importe quelle durée, a un effet protecteur contre le SMSN. Un allaitement exclusif durant les six premiers mois offre une meilleure protection.
- Vaccinez votre bébé. Cela lui donnera une immunité et une protection supplémentaires. Il pourra ainsi combattre les maladies évitables par la vaccination et demeurer en santé.

Le risque de mort infantile est plus grand si vous dormez sur la même surface que votre bébé et que :

- ✔ Vous avez consommé de l'alcool
- ✔ Vous avez consommé de la drogue
- ✔ Vous êtes un fumeur
- ✔ Êtes extrêmement fatigué
- ✔ La surface de sommeil est molle
- ✔ Vous êtes sur un lit d'eau, un sofa ou un fauteuil
- ✔ Une autre personne ou un animal de compagnie partagent aussi cette sur -



Foire aux questions (FAQ) & réponses

Les questions et réponses suivantes, ainsi que les ressources recommandées, peuvent vous fournir plus d'informations sur les habitudes de sommeil saines et sécuritaires pour les bébés.



1. | Mon bébé ne suit pas toujours sa routine de sommeil. Qu'est-ce que je peux faire?

- La routine de sommeil d'un bébé peut changer si celui-ci est malade, s'il perce des dents ou s'il a une poussée de croissance, ou encore si vous voyagez ou que vous avez des invités.
- Reprenez votre routine et adaptez-la aux besoins de votre bébé qui grandit et aux circonstances familiales.
- Soyez patient et constant lorsque vous renforcez une routine de sommeil et que vous répondez aux signaux de votre bébé. Une semaine ou deux peuvent être nécessaires pour rétablir une routine.
- Une routine ne garantit pas que votre bébé va s'endormir ou rester endormi plus longtemps.

2. | Je veux partager mon lit avec mon bébé pour l'allaiter. Est-ce que c'est possible?



- Vous pouvez allaiter un enfant à l'endroit où vous dormez. Cela peut faciliter l'allaitement et vous aider à réagir plus rapidement aux signaux de votre bébé lorsqu'il a faim ou qu'il a besoin de réconfort.
- Lorsque vous êtes prête à dormir, déposez votre bébé dans son berceau, son lit ou son moïse. C'est pour lui l'endroit le plus sécuritaire.
- Après l'allaitement demandez à votre partenaire de déposer votre bébé dans son berceau, son lit ou son moïse.

3. | Nous devons voyager avec notre bébé. Est-ce que c'est possible?



- Vous pouvez voyager avec votre bébé. Assurez-vous toutefois de lui offrir en tout temps un environnement de sommeil sécuritaire. Si vous ne disposez pas d'un berceau, posez votre bébé sur une couverture, à même le sol.
- Les parcs ne sont pas des endroits sécuritaires pour faire dormir votre bébé. Ceux qui sont annoncés comme des lits d'enfant portatifs ne répondent pas aux mêmes normes de sécurité et ne sont pas aussi durables que les berceaux.
- Les sièges d'automobile ou les autres dispositifs qui maintiennent le bébé en position assise ou semi-inclinée ne sont pas faits pour laisser le bébé sans supervision. Lorsqu'un bébé dort en position assise, sa tête peut tomber vers l'avant, ce qui rend sa respiration plus difficile.

4. | Est-ce que je peux emmailloter mon bébé?



- Le fait d'emmailloter un bébé peut être bénéfique pour certains bébés.
- Surveillez les signaux envoyés par votre bébé, et ne l'enveloppez pas s'il résiste.
- Utilisez une couverture légère et habiller votre bébé avec un pyjama léger une-pièce ajusté ou une petite camisole afin d'éviter que votre bébé n'ait trop chaud.
- Emmaillotez votre bébé sans serrer, de sorte qu'il puisse fléchir ses jambes. Gardez la tête découverte.
- Placez-le sur le dos pour dormir dans son lit, berceau ou son moïse.
- Arrêter emmailloter l'âge de 2 mois, avant que votre bébé commence à essayer de rouler.
- Parlez-en à votre prestataire de soins de santé sur l'emmaillotage votre bébé.

5. | J'ai peur que mon bébé ait froid si je ne le couvre pas.



- Il est important que votre bébé n'ait pas trop chaud lorsqu'il dort. S'il a trop chaud, le risque de SMSN augmente. Il est recommandé d'habiller votre bébé d'un pyjama une-pièce ajusté et de régler la température de la pièce pour qu'elle soit confortable pour vous.
- Si vous choisissez d'utiliser un sac de couchage, suivez les recommandations du fabricant et choisissez la bonne taille. Il faut éviter que votre bébé glisse à l'intérieur du sac et que sa tête soit couverte.



6. | Est-ce que je peux donner une suce à mon bébé?

- Beaucoup de bébés n'utilisent jamais de suce.
- Les suces peuvent nuire à l'allaitement. Consultez votre prestataire de soins de santé si vous envisagez donner une suce à votre bébé.
- Parfois, les parents essaient de prolonger l'intervalle de temps entre les boires en offrant une suce à leur bébé. Cela peut causer un problème parce que le bébé pourrait ne pas obtenir assez à boire et le volume de lait maternel pourrait diminuer.
- N'attachez pas la suce aux vêtements du bébé au moyen d'un ruban ou d'une corde, puisque ceux-ci peuvent s'enrouler autour de son cou et l'étrangler. Inspectez souvent la suce et jetez-la lorsqu'elle commence à s'user.
- Veillez à ce que la suce reste propre. Elle pourrait causer des infections à votre bébé puisqu'elle entre en contact avec plusieurs surfaces différentes.

7. | Je ne veux pas que mon bébé ait la tête plate. Est-ce que je peux le mettre sur le ventre?



- Votre bébé a besoin de passer du temps sur le ventre, sous supervision, pour développer des muscles en santé. Cela prévient aussi la plagiocéphalie, aussi appelée tête plate.
- Vous pouvez commencer à placer votre bébé sur le ventre dès sa naissance. Cela fera partie de sa routine de jeu quotidienne. Par exemple, essayez de placer votre bébé sur le ventre pendant de courtes périodes après avoir changé sa couche.
- Vous pouvez augmenter graduellement le temps que votre bébé passe sur son ventre à mesure qu'il vieillit. Vous devez toujours le superviser.
- Évitez de laisser votre bébé en position assise durant de longues périodes, comme dans un siège d'automobile, une poussette, un siège sauteur, etc. Lorsque votre bébé est réveillé, donnez-lui des tonnes de câlins.
- Chaque jour, alternez l'extrémité du berceau où vous posez la tête de votre bébé. Celui-ci tournera naturellement sa tête vers la porte pour vous voir arriver. Vous n'avez pas à changer la position de sa tête lorsqu'il est endormi. Vous ne devriez pas non plus utiliser de dispositifs pour maintenir la position de votre bébé, comme des couvertures roulées.
- Consultez votre prestataire de soins de santé si votre bébé développe une plagiocéphalie.

8. | Est-ce que je dois replacer mon bébé sur le dos lorsqu'elle se retourne?



- Lorsque les bébés vieillissent, ils sont habituellement capables de se tourner seuls sur le ventre. Cela peut se produire autour de 3-4 mois ou peut-être même plus tôt.
- Lorsque cela se produit, vous n'avez pas à replacer votre bébé sur le dos lorsqu'elle dort.
- Placez toujours votre bébé sur le dos lorsque vous la posez dans son berceau pour dormir.
- Lorsque votre bébé est capable de se retourner dans les deux sens, vous pouvez augmenter le temps qu'elle passe sur le ventre, toujours sous supervision. Votre bébé pourra ainsi développer des muscles en santé et acquérir de nouvelles habiletés.

9. | Lorsque mon bébé est agité, j'arrive à le calmer en le plaçant sur le ventre. Est-ce bien?



- Vous pouvez placer votre bébé agité sur votre poitrine, son ventre contre le vôtre, peau contre peau. Assurez-vous qu'elle puisse bien respirer par le nez. La chaleur et le contact étroit arriveront peut-être à le calmer.
- Lorsque vous êtes prête à dormir, habillez votre bébé et déposez-le sur le dos dans son berceau, son lit ou son moïse. C'est l'endroit le plus sécuritaire pour dormir.
- Il peut être épuisant pour les parents d'avoir un bébé agité, puisqu'il semble dormir moins. Parlez à votre prestataire de soins de santé. Il pourra vous donner d'autres stratégies.

10. | Est-ce que nous devons séparer nos jumeaux lorsqu'ils dorment?



- Il est plus sécuritaire de placer les jumeaux dans des lits, berceaux ou moïses différents.
- Si vous choisissez de placer vos jumeaux sur la même surface de sommeil, positionnez l'un d'eux les pieds vers la tête du berceau, et l'autre, les pieds vers la base.
- Couchez-les dans des berceaux séparés lorsque l'un d'entre eux arrive à se retourner.

11. | Pourquoi mon enfant deviendrait-il dépendant du bruit blanc? Pourquoi est-ce que cela semble fonctionner?

- Si vous utilisez du bruit blanc chaque fois que votre bébé s'endort, celui-ci commencera à associer ce bruit à sa routine lui indiquant que l'heure du coucher approche. Il sera ensuite plus difficile de l'endormir lorsque vous ne serez pas en mesure de lui fournir du bruit blanc.
- Le bruit blanc est un outil pouvant être utilisé lorsque rien d'autre ne semble calmer votre bébé.
- Le bruit blanc peut parfois empêcher votre bébé d'être distrait par les autres bruits environnants. Il peut aussi avoir un effet réconfortant chez certains bébés.
- Certaines machines de bruit blanc peuvent produire des sons à un niveau qui est dangereux pour l'audition. Par mesure de sécurité, utiliser machines à bruit blanc au volume le plus bas possible.



Ressources

Les ressources recommandées peuvent vous fournir plus d'informations sur les habitudes de sommeil saines et sécuritaires des nourrissons.



Le sommeil sécuritaire

- **Agence de la santé publique du Canada – sommeil sécuritaire**
  www.santepublique.gc.ca/sommeilsur
  - **Vidéo sur le sommeil sécuritaire**
    www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-fra.php
- **Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants**
  www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies
  www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/never_shake_a_baby
- **Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario** (en anglais seulement)
  - **Working with Families to Promote Safe Sleep for Infants 0-12 Months of Age**
    www.rnao.ca/bpg/guidelines/safe-sleep-practices-infants
- **Souffle de bébé**
  www.souffledebebe.ca
- **Safe to Sleep** (en anglais seulement)
  www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx/

La sécurité

- **Santé Canada – Collection votre enfant est-il en sécurité?**
  www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php
- **Société Canadienne de pédiatrie : Soins de nos enfants**
  www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/kidssafe-index
  www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pacifiers

Les saines habitudes de sommeil

- **Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants**
  www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- **National Sleep Foundation** (en anglais seulement)
  www.sleepfoundation.org

L'allaitement

- **Centre de ressources Meilleur départ**
  - **L'allaitement, ça compte : Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille**
    www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html
  - **Base de données services d'allaitement de l'Ontario en ligne**
    www.allaiterenontario.ca/services
  - **Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation** (en anglais seulement)
    www.beststart.org/resources/breastfeeding/
- **Ligue La Leche Canada** (en anglais seulement)
  www.lllc.ca

La consommation de drogues et d'alcool

- **Centre de ressources Meilleur départ**
  - **Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse; La consommation d'alcool et l'allaitement; Cocktails sans alcool pour maman**
    www.meilleurdepart.org/resources/alcool/index.html
- **Prescription Drug Misuse in Pregnancy and Parenting** (en anglais seulement)
  www.beststart.org/resources/aboriginal_health.html

Immunisation

- **Guide des parents sur la vaccination**
  www.phac-aspc.gc.ca/im/iyc-vve/pgi-gpv/pdf/brochure-fra.pdf
- **Programme de vaccination de l'Ontario**
  www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/immunization/docs/schedule.pdf

Le tabagisme

- **L'Association pulmonaire du Canada – Tabagisme**
  www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme_f.php
- **Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke (PREGNETS)** (en anglais seulement)
  www.pregnets.org



La santé mentale

- **Société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants**
  www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/depression_in_pregnant_women_and_mothers
- **Association canadienne pour la santé mentale**
  www.cmha.ca/fr/mental_health/la-depression-post-partum/#.U06aT_ldXh4
- **Centre de ressources Meilleur départ**
  - **La grossesse réserve parfois des surprises! – livret**
    www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/TakeCareMentalHealth_FR_rev.pdf
  - **Surmonter la dépression – Un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà**
    www.beststart.org/resources/ppmd/DepressionWorkbookFinalFR_15MAY01.pdf

Bureau de santé publique local : 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Informations TSAF pour l'Ontario
www.tsafON.ca

Téléassistance pour fumeurs : 1-877-513-5333
www.smokershelpline.ca/fr/home

Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool : 1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Index

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ souhaite remercier les réviseurs clés suivants, qui ont fourni leur expertise et ont ainsi contribué à l'élaboration de cette ressource :

- Deborah Monette, santé maternelle et infantile, Agence de la santé publique du Canada
- Heather Lawson, inf. aut., B.Sc.Inf., Bureau de santé du district North Bay-Parry Sound
- Helen Tindale, inf. aut., B.Sc.Inf., infirmière de la santé publique, [R]*
- Karine Hébert , présidente, conseil d'administration, Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths
- Kimberly Liska, Agente de sécurité de produits de consommation, Santé Canada
- Kristen Stanley, membre, conseil d'administration, Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths
- Mary-Lynne Flake, inf. aut., B.Sc.Inf., infirmière de la santé publique [R]* d'Ottawa
- Nancy E. Watters, inf. aut., B.Sc.Inf., M.Sc.Inf., Université d'Ottawa
- Robyn Stremler, inf. aut., Ph.D., professeure associée, Lawrence S. Bloomberg, École des sciences infirmières , Université de Toronto, Adjunct Scientist, The Hospital for Sick Children
- Vicki Bassett, inf. aut., B.Sc.Inf., M. Ed., infirmière enseignante, Équipe universitaire de santé familiale de l'Hôpital d'Ottawa

Directrice de projet pour le Centre de ressources Meilleur départ : Marie Brisson

2015 révision finale version anglaise réalisée par Marg La Salle, inf. aut., B.Sc.Inf, conseillère IBCLC, membre chef du comité d'évaluation de l'Initiative Amis des bébés (IAB)

*Retiré

Nous souhaitons également remercier les parents et experts qui ont participé à la révision et à la finalisation de ce livret.

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.

2020