

CONSEILS POUR DES HABITUDES DE SOMMEIL SAINES ET SÉCURITAIRES CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

Le saviez-vous?

4

Thème

Créer un environnement de sommeil sécuritaire

Titre

Le saviez-vous? Créer un environnement de sommeil sécuritaire réduit le risque de mort infantile.

Votre bébé doit se trouver dans un environnement sécuritaire en tout temps. Assurez-vous de créer un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé.

- ◆ 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.
- ◆ Couchez votre bébé sur une surface plate et ferme.
- ◆ Assurez-vous que le matériel utilisé pour votre bébé est conforme aux normes canadiennes en matière de sécurité.
- ◆ Enlevez du lit tout tissu ample ou mou qui pourrait étouffer un bébé – par exemple, les oreillers, les édredons, les courtepoinçes, les animaux en peluche, les tours de lit et les dispositifs de positionnement.
- ◆ Assurez-vous que tous les câbles et cordons sont hors de portée des bébés, par exemple, les cordons de stores et de rideaux, les fils électriques, les cordes sur les vêtements, etc.
- ◆ Gardez les petits articles hors de portée des bébés. Ne laissez pas votre bébé mettre ces objets dans sa bouche.
- ◆ Les sièges pour bébé, les balançoires, les sièges d'automobile, les sièges sauteurs, les poussettes, les porte-bébés et les parcs ne sont pas des endroits sécuritaires pour faire dormir votre bébé.
- ◆ 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.
- ◆ 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. Si vous choisissez d'offrir une suce à votre bébé, suivez les recommandations suivantes :
 - Évitez d'attacher 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.
- ◆ Si vous choisissez d'emballoter votre bébé, suivez les recommandations suivantes :
 - Surveillez les signaux envoyés par votre bébé et ne l'enveloppez pas s'il résiste.
 - Utilisez une couverture légère et habillez votre bébé avec un pyjama léger une-pièce ou une dormeuse afin d'éviter qu'il n'ait trop chaud.
 - Assurez-vous que votre bébé peut fléchir ses jambes et que sa tête est découverte.
 - Placez-le sur le dos pour dormir dans son lit, son berceau ou son moïse.
 - N'emballotez plus votre bébé lorsque celui-ci atteint l'âge de 2 mois, soit avant qu'il ne commence à essayer de rouler.
 - Parlez à votre fournisseur de soins de santé de l'emballotement de votre bébé.

Liens :

- ◆ Agence de la santé publique du Canada : Sommeil sécuritaire. www.santepublique.gc.ca/sommeil
- ◆ Société Canadienne de pédiatrie : Soins de nos enfants. www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies
- ◆ Souffle de bébé. www.souffledebebe.ca
- ◆ Santé Canada
 - Collection votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher. www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.php
 - Règlement sur les lits d'enfant, berceaux et moïse. www.laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-2010-261/
 - Bureau régionaux de la sécurité des produits de consommation. www.hc-sc.gc.ca/contact/cps-spc/hecs-dgsec/psp-bsp-fra.php
- ◆ Bureau de santé publique local. www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx