



Sommeil sécuritaire pour votre bébé

Veillez prendre quelques minutes pour lire l'information importante ci-jointe sur les mesures que vous pouvez prendre pour aider votre bébé à dormir en toute sécurité.



Promouvoir et protéger la santé des canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.

— Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:
Safe Sleep for Your Baby

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Télééc. : 613-941-5366
ATS : 1-800-465-7735
Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2021

Date de publication : juin 2021

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Imprime Cat. : HP15-8/2021
ISBN : 978-0-660-38963-9

PDF Cat. : HP15-8/2021F-PDF
ISBN : 978-0-660-38962-2

Pub. : 210107

Veillez transmettre ces renseignements importants à toutes les personnes qui prennent soin de votre bébé, soit les grands-parents, les membres de la famille, les fournisseurs de services de garde, les gardiennes et les amis.

Il y a des mesures que vous pouvez prendre pour réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et d'autres décès infantiles qui surviennent pendant le sommeil :



Placez toujours votre bébé **sur le dos pour dormir**, pour *chaque* période de sommeil.



Offrez un **environnement sans fumée**, avant et après la naissance de votre bébé.



Allaitez votre bébé.



Donnez à votre bébé un **espace de sommeil sécuritaire** qui offre :

- une surface ferme et plate avec un drap-housse bien ajustée;
- aucun espace entre le matelas et les côtés;
- aucun article de literie mou et mal ajusté, de bordure de protection, d'oreiller ou de jouet.

L'endroit le plus sûr pour coucher votre bébé est dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse.



Partage de chambre – Placez votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse dans la même pièce où vous dormez pendant les 6 premiers mois.

Le **syndrome de mort subite du nourrisson** survient lorsqu'un bébé qui semble en bonne santé meurt soudainement dans son sommeil et que la cause du décès ne peut être expliquée. Nous ne savons pas ce qui cause le syndrome de mort subite du nourrisson. Toutefois, il y a des mesures que vous pouvez prendre pour réduire le risque.

D'autres décès infantiles qui surviennent pendant le sommeil peuvent être évités. Ces décès surviennent lorsque les bébés suffoquent accidentellement en raison de leur espace de sommeil.

Plusieurs des étapes de ce livret vous aideront à réduire le risque que votre bébé meure de ces deux types de décès liés au sommeil.





Sur le dos pour dormir

Les bébés qui dorment toujours sur le dos présentent un risque plus faible du syndrome de mort subite du nourrisson.

Placer votre bébé sur le dos pour *chaque* période de sommeil est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

Même les bébés qui régurgitent beaucoup sont plus en sécurité lorsqu'ils dorment sur le dos. Les bébés en bonne santé avalent ou toussent naturellement des liquides.

Les bébés qui dorment habituellement sur le dos et qui sont ensuite placés sur le ventre pour dormir courent un risque beaucoup plus élevé du syndrome de mort subite du nourrisson.

C'est pourquoi il est important de faire savoir à *tout le monde* qu'il faut *toujours* mettre son bébé sur le dos pour *chaque* période de sommeil, soit pendant les siestes et la nuit, à la maison, à la garderie et lorsqu'on voyage.

Une fois que votre bébé est plus âgé et qu'il peut se tourner par lui-même (vers l'âge de 5 mois), vous n'avez pas besoin de le remettre sur le dos s'il roule sur le côté ou sur le ventre pendant qu'il dort.

On ne devrait pas utiliser des accessoires de positionnement de sommeil ou des couvertures roulées pour essayer de garder le bébé sur le dos, car ils augmentent le risque de suffocation de votre bébé.

Prévenir la tête plate

Vous pouvez aider à empêcher votre bébé de développer une **plagiocéphalie**, aussi connue sous le nom de tête plate :

- Les bébés tournent habituellement leur tête pour regarder vers le milieu de la pièce. Aidez votre bébé à se tourner la tête également des deux côtés en changeant chaque jour la direction dans laquelle vous l'allongez dans son lit d'enfant : allongez votre bébé avec la tête dirigée vers la tête de son lit, et le lendemain avec la tête dirigée vers le pied de son lit.
- Le fait de surveiller les périodes où votre bébé est sur le ventre lorsqu'il est éveillé l'aidera à développer des muscles forts. Placez votre bébé sur son ventre deux ou trois fois par jour. Commencez par des périodes de quelques minutes, puis passez à des périodes plus longues de 10 à 15 minutes chacune.





Sans fumée

Le fait de ne pas fumer avant et après la naissance réduit le risque du syndrome de mort subite du nourrisson pour votre bébé.

Fumer pendant la grossesse est l'un des principaux facteurs de risque du syndrome de mort subite du nourrisson. Le tiers de tous les décès liés au syndrome de mort subite du nourrisson pourrait être évité si les femmes enceintes ne fumaient pas. Le mieux pour votre bébé est de ne pas fumer du tout, mais le fait de réduire le nombre de cigarettes pendant la grossesse peut aussi réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

La fumée secondaire augmente également le risque du syndrome de mort subite du nourrisson après la naissance de votre bébé.

Ne laissez personne fumer autour de votre bébé – dans la maison, dans la voiture ou ailleurs. Si vous, votre conjoint, les membres de votre famille ou vos amis fumez, faites-le à l'extérieur et loin de votre bébé.

La fumée de **cannabis** contient plusieurs des mêmes produits chimiques nocifs que la fumée de cigarette. Prenez les mêmes mesures pour protéger votre bébé contre la fumée de cannabis avant et après la naissance.

Les produits de **vapotage** peuvent aussi exposer votre bébé à la nicotine et à d'autres produits chimiques néfastes. Il est préférable de ne pas vapoter pendant la grossesse. Après la naissance, assurez-vous que personne ne vapote autour de votre bébé.



Pour obtenir de l'aide pour cesser de fumer, parlez à votre médecin, visitez **Canada.ca** (recherchez **cesser de fumer**) ou composez le numéro sans frais de la ligne d'aide pancanadienne pour cesser de fumer au 1-866-366-3667.





Allaitement maternel

L'allaitement maternel diminue le risque que votre bébé ait le syndrome de mort subite du nourrisson.

Il y a beaucoup de bonnes raisons d'allaiter. Une raison importante est que l'allaitement peut aider à protéger votre bébé du syndrome de mort subite du nourrisson.

L'allaitement pendant au *moins 2 mois* est nécessaire pour réduire d'environ de moitié le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.
Plus vous pouvez allaiter longtemps, plus votre bébé sera protégé.

L'allaitement est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant ses 6 premiers mois. De nombreux bébés continuent d'être allaités pendant la petite enfance. Pour en savoir plus sur l'allaitement, visitez le site Canada.ca.



Rappel : Les jeunes bébés se nourrissent souvent, notamment pendant la nuit. Si vous amenez votre bébé au lit pour l'allaitement, assurez-vous de connaître les situations qui exposent le plus les bébés à des risques afin de pouvoir les éviter lors du partage du lit [voir page 16–17]. Remettre votre bébé dans son lit d'enfant, son berceau ou son moïse pour dormir après l'alimentation minimisera les risques. Le partage de la chambre facilite les choses!

Les vaccins sont sécuritaires et procurent d'importants bienfaits pour la santé de votre bébé tout au long de sa vie. Les vaccins n'augmentent pas le risque du syndrome de mort subite du nourrisson. En fait, ils peuvent même *réduire* le risque. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour votre bébé ou au service de santé publique local pour vous assurer que votre bébé est vacciné selon le calendrier établi dans votre province ou territoire. Pour plus d'informations, visitez le site Canada.ca/vaccins.





Espaces de sommeil sécuritaires

L'endroit le plus sécuritaire où votre bébé peut dormir ou faire une sieste est dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse (y compris un moïse qui se fixe à un parc) qui est conforme aux règlements de sécurité en vigueur au Canada.

Éléments d'une surface de sommeil sécuritaire pour nourrisson :

- Matelas ferme et plat avec un drap-housse bien ajusté.
- Aucun espace entre le matelas et les côtés.
- Aucun article de literie mou et mal ajusté, notamment des couvertures, des douillettes, des oreillers, des bordures de protection, des surmatelas, des accessoires de positionnement de sommeil ou des jouets.

Lit d'enfant, berceau ou moïse sécuritaire

- Recherchez l'étiquette où figure la date de fabrication. Si vous ne la trouvez pas, il est possible qu'il ne soit pas sécuritaire. Santé Canada recommande d'utiliser uniquement des lits d'enfants qui n'ont pas plus de 10 ans. N'utilisez jamais un lit d'enfant fabriqué avant septembre 1986.
- Suivez toujours les instructions du fabricant lors de l'assemblage et de l'utilisation du lit d'enfant, du berceau ou du moïse. Assurez-vous de suivre les directives du fabricant concernant l'âge du bébé, sa limite de poids et ses étapes de développement.

- Vérifier régulièrement que les pièces d'assemblage sont bien serrées et qu'elles ne sont pas endommagées.
- N'utilisez jamais un lit d'enfant à côté abaissant. La quincaillerie peut se briser et le côté abaissant peut se détacher, créant un espace entre le côté et le matelas du berceau. Des bébés ont été tués et blessés parce qu'ils se sont retrouvés coincés dans cet espace. Il est illégal de vendre ou de donner un lit à côtés abaissant au Canada.

Pour en savoir plus, visitez **Canada.ca**. [recherchez : **lits d'enfant, berceaux et moïses**]



Sommeil sécuritaire pendant les déplacements

Assurez-vous que l'**espace de sommeil de votre bébé est sécuritaire lorsqu'il ne dort pas à la maison**, comme chez un grand-parent.

- Placez votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse si possible.
- Les accessoires de berceau pour les parcs de jeu sont une option lorsque vous voyagez. Ils sont sécuritaires pour le sommeil jusqu'à ce que votre bébé commence à se tourner ou qu'il atteigne le poids limite de l'accessoire – selon la première de ces conditions à se présenter.

Les parcs de jeu ne sont pas recommandés pour un sommeil sans supervision parce qu'ils ne sont pas faits aussi robustes et sécuritaires que les lits d'enfant. **Si vous utilisez le parc de jeu pour que votre bébé dorme pendant que vous voyagez :**

- Assurez-vous de l'installer selon les directives du fabricant
- Placez-le loin des cordes de stores/rideaux et des cordons électriques – qui sont des risques d'étranglement
- N'ajoutez jamais de matelas ou de rembourrage à un parc de jeu.
- Gardez-le sans articles mous, literie et jouets pendant que votre bébé dort.



Non recommandé pour le sommeil

- ✘ Il est **déconseillé** d'installer un **lit de type « cododo »** sur un lit pour adulte. Les bébés peuvent rester coincés dans l'espace entre le lit et le berceau de chevet.
- ✘ Il est **déconseillé** d'utiliser des **nids** ou des **cocons pour bébés** (petits coussins portatifs avec des côtés rembourrés et souples) et d'autres articles mous comme des **coussins d'allaitement** pour dormir. Ces articles augmentent le risque de suffocation du bébé. Ils ne doivent jamais être utilisés pour dormir, que ce soit dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse, ou sur un lit pour adulte.
- ✘ Les articles dont la surface du sommeil n'est pas plate, comme les **produits inclinés**, les **hamacs pour bébés** et les **appui en coin pour berceau ne doivent pas être utilisés**, même pour les bébés qui régurgitent beaucoup. Ces articles peuvent placer votre bébé dans une position où il ne peut plus respirer.
- ✘ Les **chaises hautes**, les **balançoires**, les sièges **sauteurs**, les **poussettes** et les **sièges d'auto** sont conçus pour les bébés, mais pas pour le sommeil. Dormir en position assise peut faire tomber la tête du bébé vers l'avant, ce qui peut entraver sa respiration. Il est arrivé que des bébés aient suffoqué en dormant dans ces articles. Si votre bébé s'endort dans une chaise haute, un siège sauteur ou une balançoire, assurez-vous de le déplacer vers un lit d'enfant, un berceau ou un moïse.

Si votre bébé s'endort dans un siège d'auto ou une poussette pendant que vous vous déplacez, remettez-le dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse lorsque vous arrivez à destination. Enlevez la **combinaison de neige, le manteau de pluie, la veste et les autres vêtements d'extérieur** de votre bébé une fois à l'intérieur pour réduire le risque de suffocation ou qu'il ait trop chaud.
- ✘ Les **canapés**, les **fauteuils**, les **matelas gonflables** et les **lits pour adultes** ne sont pas faits pour les bébés. Ils augmentent le risque qu'un bébé tombe ou se retrouve coincé et qu'il suffoque. Le risque est encore plus élevé si le bébé partage la surface de sommeil avec un adulte ou un autre enfant.

On **emmaillote** parfois les bébés pour les calmer, mais cela peut représenter un risque. Les bébés peuvent s’emmêler ou se couvrir avec la couverture si elle se défait, ou ils peuvent rouler sur leur ventre en étant emmaillotés. Ces situations créent des risques de suffocation. Si vous emmaillotez votre bébé, assurez-vous de le faire en toute sécurité :

- Utilisez une couverture légère. Assurez-vous que le nez et la bouche du bébé restent dégagés.
- Enveloppez votre bébé pour qu’il puisse quand même bouger ses hanches et ses jambes.
- Veillez à ce que votre bébé ait les mains libres pour qu’il puisse vous montrer quand il a faim.
- Il est très important d’**arrêter de l’emmailloter avant qu’il puisse rouler sur le côté. Il n’est pas sécuritaire d’emmailloter un bébé qui se trouve sur le ventre.**



Le fait d'avoir trop chaud augmente le risque du syndrome de mort subite du nourrisson

- Votre bébé est plus en sécurité lorsqu'il dort dans un **vêtement de nuit léger et ajusté**, comme un pyjama. Le vêtement devrait permettre à votre bébé d'être confortable à la température ambiante afin qu'il n'ait pas trop chaud.
- Maintenir la **pièce à une température confortable**. Si c'est confortable pour vous, ce le sera aussi pour votre bébé.
- Les **bébés** n'ont **pas besoin d'un chapeau** à l'intérieur, car ils peuvent avoir trop chaud s'ils en portent un.
- Les **bébés n'ont pas besoin de couvertures** lorsqu'ils dorment. Lorsque les bébés bougent leurs bras et leurs jambes, ils peuvent se couvrir la tête avec la couverture. Cela peut provoquer un excès de chaleur ou les faire suffoquer. Si vous utilisez une couverture pour votre bébé, assurez-vous qu'elle est mince et légère.
- De nombreux parents utilisent des **sacs de sommeil** au lieu d'une couverture. Si vous en utilisez un, assurez-vous qu'il est de la bonne taille pour votre bébé. S'il est trop grand, votre bébé peut glisser à l'intérieur du sac, ce qui peut provoquer un excès de chaleur ou le faire suffoquer. S'il est trop serré, votre bébé pourrait ne pas pouvoir bouger librement ses hanches et ses jambes, ce qui peut être dangereux, surtout s'il roule sur son ventre.





Les **porte-bébés** sont un article populaire, et les bébés s'endorment souvent dans ces dispositifs. Si vous en utilisez un, assurez-vous de l'utiliser sécuritairement. Les bébés, surtout ceux de moins de quatre mois, qui sont nés prématurément ou qui ont un problème de santé, ne contrôlent pas encore les muscles de leur cou, ils sont donc plus à risque de suffocation.

Assurez-vous que votre bébé est **visible** en tout temps. Assurez-vous qu'il est en position verticale. Vous devriez être en mesure de voir le visage de votre bébé. Assurez-vous qu'il n'est pas coincé contre votre corps, vos vêtements ou dans les parois du porte-bébé. Vérifiez souvent la position de votre bébé et surveillez sa température. Pour en savoir plus, visitez Canada.ca. [recherchez : **sécurité des porte-bébés**]



Partage de la chambre

Le partage de la chambre aide votre bébé à dormir en toute sécurité et réduit le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

Le partage de la chambre signifie placer votre bébé dans son propre espace de sommeil sécuritaire, soit un lit d'enfant, un berceau ou un moïse dans votre chambre, à côté de votre lit. **Le partage de la chambre est recommandé pour les six premiers mois de votre bébé**, au cours de la période où le risque du syndrome de mort subite du nourrisson est le plus élevé.

Le partage de la chambre facilite l'allaitement et les soins apportés à votre bébé pendant la nuit.



Le partage de la chambre n'est pas la même chose que le partage du lit.

Le partage du lit est une pratique où un bébé dort avec un adulte ou un autre enfant sur la même surface de sommeil, comme un lit pour adulte, un canapé ou un fauteuil. **Le partage du lit augmente le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et de suffocation.**

Certains parents finissent par partager leur lit avec leur bébé, même s'ils n'ont pas l'intention de le faire. Il est important de comprendre les risques et de connaître les situations qui rendent le partage du lit particulièrement dangereux pour les bébés, afin que vous puissiez prendre des mesures pour les éviter :

Comprendre les risques du partage du lit

Les bébés qui partagent une surface de sommeil avec quelqu'un d'autre présentent un risque plus élevé du **syndrome de mort subite du nourrisson** et de **suffocation** pour les raisons suivantes :

- le bébé peut se retrouver coincé entre la surface de sommeil et le mur ou le côté de lit, le cadre de lit ou le corps de l'adulte ou de l'autre enfant;
- l'adulte ou l'autre enfant peut rouler sur le bébé;
- les articles de literie mous (oreillers, édredons, couvertures) peuvent couvrir le visage ou la tête du bébé, ce qui peut provoquer un excès de chaleur ou le faire suffoquer.

Les dispositifs de sommeil pour le lit, comme les **nids ou les cocons pour bébés**, **ne protègent pas votre bébé** lorsque vous partagez un lit. Les côtés rembourrés augmentent le risque de suffocation du bébé.

Ces situations exposent les bébés à un **risque particulièrement élevé** lorsqu'ils partagent un lit :

- ✗ Le bébé est âgé de moins de **4 mois**, est né **prématurément** ou a un **faible poids à la naissance**.
- ✗ La personne qui partage le lit avec le bébé a pris de l'**alcool** ou des **drogues**.
- ✗ La personne qui partage le lit avec le bébé a pris des **médicaments** qui la rendent fatiguée ou plus difficile à réveiller.
- ✗ La mère du bébé a **fumé pendant la grossesse**, la personne qui partage le lit avec le bébé est un **fumeur**, ou s'il y a du **tabac dans le ménage**.
- ✗ La surface du sommeil est moelleuse. Dormir avec un bébé sur un **sofa, un fauteuil, un matelas gonflable, un lit d'eau ou un lit avec un surmatelas** est très dangereux.
- ✗ Il y a **plus d'une autre personne** (ou un animal de compagnie) qui partage un lit avec le bébé.
- ✗ Il y a des **articles de literie mal ajustés**, des oreillers, des couvertures et d'autres objets près du bébé.

Si vous partagez votre lit (même si vous n'aviez pas l'intention de le faire), **assurez-vous de suivre les autres étapes pour assurer un sommeil en toute sécurité, notamment :**

- ✓ Mettez toujours votre **bébé sur leur dos**.
- ✓ Assurez-vous que la **surface de sommeil** est **ferme et plate**, et qu'il n'y a **pas d'espace libre** où le bébé peut se coincer.
- ✓ Éloignez les **articles de literie mous et mal ajustés** bien loin du bébé.
- ✓ Assurez-vous que votre bébé n'ait **pas trop chaud** dans ses vêtements.

Pour obtenir plus d'information, consultez le fournisseur de soins de santé de votre bébé ou communiquez avec le service de santé publique de votre région.

Les parents et tous les gardiens, notamment les grands-parents, les membres de la famille, les fournisseurs de services de garde, les gardiennes et les amis, peuvent contribuer à assurer la sécurité des bébés en suivant les étapes à suivre pour un sommeil en toute sécurité pour **chaque période de sommeil**, notamment les siestes et la nuit à la maison, à la garderie et lors des déplacements.

Pour de plus amples renseignements sur le syndrome de mort subite du nourrisson et le sommeil sécuritaire, veuillez visiter le site **Canada.ca**. Pour plus de renseignements sur les produits de sommeil du bébé, consultez la série **Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher.**

