

## Votre position de sommeil

Si vous partagez un lit avec votre bébé, il est important de vous assurer que votre bébé ne peut pas se retrouver sous les couvertures ou les oreillers.

La plupart des mères qui allaitent s'endorment automatiquement face à leur bébé, en plaçant leur corps dans une position qui permet de protéger le bébé en l'empêchant de se déplacer vers le pied ou la tête du lit (voir l'illustration).



Votre bébé s'installera habituellement sur le côté pour l'allaitement. Lorsque vous n'allaites pas, le bébé doit être installé sur le dos pour dormir, jamais sur le côté ou sur le ventre.

Si vous donnez le biberon à votre bébé, l'endroit le plus sécuritaire où il peut dormir est dans un berceau installé près de votre lit.

## Questions

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet du partage d'un lit avec votre bébé, communiquez avec le bureau des Services de la santé publique le plus près de vous.

Amherst	667-3319 ou 1-800-767-3319
Antigonish	863-2743
Bridgewater	543-0850
Dartmouth	481-5800
New Glasgow	752-5151
Sydney	563-2400
Truro	893-5820
Wolfville	542-6310
Yarmouth	742-7141

Pour obtenir plus d'information, consultez le site Web suivant :

- La Société canadienne de pédiatrie  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

Les renseignements présentés dans le présent dépliant ont été adaptés avec permission à partir de la brochure intitulée *Partager un lit avec votre bébé* de l'initiative UNICEF UK *Baby Friendly Initiative* et de la Fondation pour l'étude de la mortalité infantile.

UNICEF UK et la Fondation pour l'étude de la mortalité infantile ont produit ensemble ce dépliant dans l'intention de donner aux parents des renseignements précis, à la fois sur les bienfaits du partage du lit et les situations dans lesquelles partager le lit serait dangereux.

Also available in English.

Services de la santé publique



Promotion et Protection  
de la Santé

[www.gov.ns.ca/hpp](http://www.gov.ns.ca/hpp)

# Partager un lit avec votre bébé : *Un guide pour les mères qui allaitent*



## Partager un lit avec votre bébé : *Un guide pour les mères qui allaitent*

Allaiter est excellent pour la santé de votre bébé et votre propre santé. Plus vous allaitez longtemps, plus les avantages en matière de santé seront grands pour vous deux.

Nous recommandons que votre bébé **soit dans la même pièce que vous au moins pendant les six premiers mois**, car ceci facilite l'allaitement et protège votre bébé contre la mort au berceau ou le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

S'allonger dans son lit avec son bébé est une façon d'allaiter confortablement. C'est peut-être la raison pour laquelle les mères qui partagent le lit avec leur bébé ont tendance à allaiter plus longtemps que celles qui ne le font pas.

## Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour les bébés

Un bébé peut mourir s'il se trouve bloqué ou coincé dans le lit ou si un parent l'écrase. L'endroit le plus sécuritaire où votre bébé peut dormir est donc dans un berceau installé près de votre lit.

Si vous souhaitez partager votre lit avec votre bébé ou si vous vous endormez dans votre lit pendant l'allaitement, veuillez tenir compte des conseils suivants, qui réduiront les risques de blessure, **avant** de vous allonger dans votre lit avec votre bébé.



### Quand **NE PAS** dormir avec votre bébé :

- Si vous (ou toute autre personne qui se trouve dans le lit) êtes fumeuse, même si vous ne fumez jamais au lit.
- Si vous (ou toute autre personne qui se trouve dans le lit) trouvez qu'il est difficile de répondre aux besoins du bébé, par exemple si vous :
  - avez consommé de l'alcool;
  - avez pris de la drogue ou un médicament qui pourrait causer de la somnolence;
  - avez une maladie qui affecte votre attention à votre bébé;
  - êtes fatiguée à un tel point qu'il vous est difficile de répondre aux besoins de votre bébé.
- Ne dormez jamais avec votre bébé sur un sofa ou dans un fauteuil.

Il est aussi plus sécuritaire de ne pas partager votre lit au cours des premiers mois si votre bébé est né prématurément ou de petit poids, s'il a de la fièvre, ou s'il est sous observation en raison d'un problème de santé.

## Comment réduire les risques de blessures et d'excès de chaleur

- Le matelas doit être ferme et plat – les lits d'eau, les matelas trop mous ou défoncés ne sont pas appropriés.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.
- La pièce ne doit pas être trop chaude (une température de 16 à 18 °C ou de 61 à 64 °F est idéale).
- Votre bébé ne devrait pas être trop habillé – il ne devrait pas porter plus de vêtements que vous portez vous-même pour dormir.
- Les couvertures ne doivent pas être trop chaudes pour le bébé et ne doivent pas lui recouvrir la tête.
- Ne laissez pas votre bébé seul sur le lit – même un très jeune bébé peut gigoter et se retrouver dans une position dangereuse.
- Votre partenaire doit savoir que votre bébé se trouve dans le lit.
- Si un enfant plus âgé partage aussi votre lit, vous ou votre partenaire devez dormir entre l'enfant et le bébé.
- Ne laissez pas les animaux de compagnie partager le lit avec votre bébé.

Les sofas sont très dangereux pour les bébés, qui peuvent rester coincés le long des côtés ou entre les coussins. Ne vous allongez jamais et ne dormez jamais dans un fauteuil ou sur un sofa avec votre bébé.