

CONSEILS POUR DES SAINES HABITUDES DE SOMMEIL & POUR UN SOMMEIL SÉCURITAIRE CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

Le saviez-vous?

	Thème	Titre
1	L'endroit le plus sécuritaire pour faire dormir votre bébé.	Le saviez-vous? L'endroit le plus sécuritaire où faire dormir votre bébé est dans son berceau, son lit ou son moïse.
2	L'attachement et le sommeil	Le saviez-vous? Votre bébé a besoin de vos soins attentionnés pour mieux développer de saines habitudes de sommeil.
3	Établir des routines	Le saviez-vous? Les routines sont importantes pour aider votre bébé à bien dormir.
4	Créer un environnement de sommeil sécuritaire	Le saviez-vous? Créer un environnement de sommeil sécuritaire réduit le risque de mort infantile.
5	L'allaitement et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)	Le saviez-vous? L'allaitement réduit les risques de SMSN.
6	La consommation d'alcool et de drogue et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)	Le saviez-vous? Éviter la consommation d'alcool et de drogue peut réduire le risque le risque de mort infantile.
7	La cigarette et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)	Le saviez-vous? Éviter d'exposer votre enfant à naître ou votre bébé à la fumée du tabac réduit le risque de SMSN.

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

Le saviez-vous?

	Thème	Titre
1	L'endroit le plus sécuritaire pour faire dormir votre bébé.	Le saviez-vous? L'endroit le plus sécuritaire où faire dormir votre bébé est dans son berceau, son lit ou son moïse.

L'endroit le plus sécuritaire où faire dormir votre bébé est dans un berceau, un lit ou un moïse répondant aux normes canadiennes en matière de sécurité.

- ◆ Placez votre bébé sur une surface de sommeil séparée, 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.
- ◆ 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.
- ◆ 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.

Liens :

- ◆ **Santé Canada – Collection *Votre enfant est-il en sécurité?***
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php
- ◆ **Agence de la santé publique du Canada : Sommeil sécuritaire.**
www.santepublique.gc.ca/sommeilur
- ◆ **Société canadienne de pédiatrie : Soins de nos enfants.**
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies
- ◆ **Souffle de bébé.** www.souffledebebe.ca
- ◆ **Bureau de santé publique local.**
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

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

Le saviez-vous?

2

Thème

L'attachement et le sommeil

Titre

Le saviez-vous? Votre bébé a besoin de vos soins attentionnés pour mieux développer de saines habitudes de sommeil.

Il est important pour votre bébé de développer des liens solides avec un parent ou une personne qui s'occupe de lui pour favoriser de saines habitudes de sommeil. Cela l'aidera à se sentir plus à l'aise et plus en sécurité. Votre bébé apprendra ainsi à se calmer et à s'endormir seul.

- ◆ 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.
- ◆ 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.
- ◆ Comment pouvez-vous aider votre bébé à se sentir en sécurité?
 - Réconfortez votre bébé. Prenez-le dans vos bras, surtout s'il est malade, s'il a mal ou s'il est bouleversé.
 - Soyez disponible quand votre bébé semble triste, qu'il se sent seul ou qu'il a peur.
 - Souriez à votre bébé. Montrez-lui que vous l'aimez quand il a besoin de réconfort.
 - Parlez souvent à votre bébé sur un ton calme. Il reconnaîtra plus facilement votre voix lorsqu'il est irrité.
 - Montrez à votre bébé que vous êtes toujours là quand il a besoin de vous. Cela lui donnera la confiance nécessaire pour explorer et apprendre.
 - Soyez constant dans vos approches. Les bébés ont besoin de savoir qu'ils peuvent toujours s'attendre à la même chose de votre part.
- ◆ Ayez des attentes réalistes. Les bébés sont tous différents.

Liens :

- ◆ **Société canadienne de pédiatrie – De saines habitudes de sommeil pour votre bébé et votre enfant.**
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- ◆ **FRP Canada – Les routines de la famille.**
www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.viewpage&pageid=675
- ◆ **Centre de ressources Meilleur départ – Mon enfant s'attache à moi.**
www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/parent_attachment/Mon_enfant_Revised_2012.pdf
- ◆ **Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants – Coup d'œil sur l'attachement parent-enfant.**
www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/AttachementFRmcP.pdf
- ◆ **Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants – Tempérament.**
www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/temperament-enfant/est-ce-important.html

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

Le saviez-vous?

3

Thème

Établir des routines

Titre

Le saviez-vous? Les routines sont importantes pour aider votre bébé à bien dormir.

Les jeunes enfants sont stimulés par les routines. Ils se comportent mieux quand ils savent à quoi s'attendre et quand l'attendre. Établissez une routine quotidienne saine dès la naissance de votre bébé.

- ◆ Cherchez à établir une routine souple pour la tétée et le sommeil, en fonction des besoins de votre bébé.
- ◆ Établissez une routine qui fonctionne pour tous les membres de la famille. Assurez-vous de prendre en considération les différences et les besoins de et les besoins de chacun.
- ◆ 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.
- ◆ Soyez prêt à changer la routine si elle ne fonctionne pas. Par exemple, 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. Une semaine ou deux peuvent être nécessaires pour rétablir une routine.
- ◆ Soyez patient et constant lorsque vous renforcez une routine de sommeil et que vous répondez aux signaux de votre bébé.
- ◆ Essayez de garder un horaire de sommeil régulier. Même si tous les enfants sont différents, en moyenne :
 - Un nouveau-né dort de 14 à 18 heures par 24 heures
 - Un bébé de 2 à 6 mois dort de 14 à 16 heures par 24 heures
 - Un bébé de 6 à 11 mois dort de 11 à 14 heures par 24 heures
 - Un bébé de 12 mois dort de 10 à 13 heures par 24 heures
- ◆ Une routine ne garantit pas que votre bébé va s'endormir ou rester endormi plus longtemps.

Liens :

- ◆ **Société canadienne de pédiatrie – De saines habitudes de sommeil pour votre bébé et votre enfant.**
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- ◆ **FRP Canada – Les routines de la famille.**
www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.viewpage&pageid=675

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

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

Le saviez-vous?

5

Thème

L'allaitement et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Titre

Le saviez-vous? L'allaitement réduit les risques de SMSN.

Le lait maternel, fourni en n'importe quelle quantité et pour n'importe quelle durée, a un effet protecteur contre le SMSN.

- ◆ Allaiter 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.
- ◆ Vous pouvez allaiter un enfant né à terme 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.
- ◆ Continuez à allaiter même si vous fumez. Il est préférable de fumer une cigarette tout de suite après avoir allaité; cela réduira la quantité de nicotine présente dans le lait maternel lors de la prochaine tétée.

Liens :

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

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

Le saviez-vous?

6

Thème

La consommation d'alcool et de drogue et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Titre

Le saviez-vous? Éviter la consommation d'alcool et de drogue peut réduire le risque de mort infantile.

La consommation d'alcool et de drogue est un facteur de risque pour le SMSN et autres décès inattendus.

- ◆ La consommation d'alcool et de drogue durant la grossesse constitue un facteur de risque pour le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- ◆ La consommation d'alcool ou de drogue par un parent ou tout autre personne qui s'occupe d'un bébé constitue un facteur de risque pour le SMSN. De plus, lorsque vous êtes sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, vous pouvez blesser votre bébé sans le vouloir.
- ◆ 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.
- ◆ Choisissez des recettes de cocktails sans alcool et évitez de consommer de la drogue.

Liens :

- ◆ **Centre de ressources Meilleur départ.**
www.meilleurdepart.org/resources/alcool/index.html
 - Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse
 - La consommation d'alcool et l'allaitement
 - Cocktails sans alcool pour maman
 - Prescription Drug Misuse in Pregnancy and Parenting (en anglais seulement)
www.beststart.org/resources/aboriginal_health.html
- ◆ **Motherisk.** www.motherisk.ca
- ◆ **Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool.** www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Index

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

Le saviez-vous?

7

Thème

La cigarette et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Titre

Le saviez-vous? Éviter d'exposer votre enfant à naître ou votre bébé à la fumée du tabac réduit le risque de SMSN.

Éviter d'exposer votre enfant à la fumée pendant la grossesse et après la naissance réduit les risques de SMSN.

- ◆ L'usage du tabac pendant la grossesse constitue l'un des plus importants 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 après la naissance de 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.
- ◆ Il est préférable d'arrêter de fumer avant une grossesse. Cependant, le fait, à tout moment, d'arrêter ou de réduire sa consommation fera une différence.
- ◆ Demandez aux visiteurs, à votre partenaire et d'autres membres de la famille de fumer à l'extérieur. Identifiez clairement votre maison et véhicule non-fumeur. Choisissez de rencontrer votre famille et vos amis dans les lieux publics sans fumée.
- ◆ Continuez à allaiter même si vous fumez. Il est préférable de fumer une cigarette tout de suite après avoir allaité; cela réduira la quantité de nicotine présente dans le lait maternel lors de la prochaine tétée.

Liens :

- ◆ L'Association pulmonaire du Canada – Tabagisme et tabac.
www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/tabagisme-et-tabac
- ◆ Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke (PREGNETS) (en anglais seulement). www.pregnets.org/
- ◆ Téléassistance pour fumeurs. www.smokershelpline.ca/fr/home
- ◆ Motherisk (en anglais seulement). www.motherisk.ca
- ◆ Bureau de santé publique local.
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx