Comment coucher Bébé ?

Dès la maternité, il vous est conseillé de coucher votre bébé sur le dos, bien à plat, sur un matelas ferme de préférence et dans son propre lit.

Cette recommandation permet de protéger l’enfant contre la mort subite ou inattendue du nourrisson. La mort inattendue du nourrisson est le décès d’un nourrisson considéré en bonne santé, au cours de son sommeil, sans signe d’appel permettant de la prévoir.

Voici ci-contre le

graphique qui retrace l'évolution de la mort subite du nourrisson en France depuis les années 1980 jusqu'en 2016 et l'impact des campagnes de prévention pour le couchage sur le dos. Les moins de 250 décès annuels restants sont encore principalement liées au défaut de couchage correct des enfants. (Lien vers le site Naître et Vivre : http://naitre-et-vivre.org/donnees-statistiques-epidemiologie/)

Alors, même si certains de vos proches nous disent le contraire, parce qu'avant on faisait autrement, la meilleure façon de coucher bébé c'est bien sur le dos !

Coucher votre bébé sur le côté reste à risque puisqu'il est possible qu'en bougeant il se retrouve sur le ventre.

Il faut veiller à ce que le nez de votre enfant soit libre pendant son sommeil, et sa bouche aussi ! En effet, un enfant de moins de 6 mois ne peut respirer qu'avec le nez ! Il ne sait pas encore respirer par la bouche, comme nous. C'est pourquoi il faut lui dégager le nez s'il est encombré par un lavage de nez adapté et consulter son médecin. Il faut également que le matelas soit ferme, aux dimensions du lit, sans drap, ni couette, ni oreiller, ni coussin, ni édredon, ni bavoir, ni bonnet, ni tour de lit, ni cale bébé, ni cocon : rien qui puisse bouger et venir obstruer accidentellement le nez de votre enfant.

L'emmaillotage et le couchage du bébé pour la sieste ou pour la nuit dans des objets mous et d'apparence très confortables ne sont également pas adaptés. Si vous utilisez un lit parapluie, ne rajoutez pas de matelas supplémentaire, votre bébé pourrait se coincer entre ce matelas et la toile du lit.

Bébé doit être tout simplement dans sa gigoteuse ou turbulette, choisie en fonction de la saison, et de taille adaptée, permettant à l'enfant de respirer librement.

Les jouets ou peluches ne doivent pas être dans le lit de bébé : ils pourraient gêner la respiration de votre enfant s'ils venaient à se mettre sur son visage.

Les colliers d’ambre ou tout autre collier doivent être évités de façon générale et retirés impérativement au moment du coucher de l’enfant. A force de bouger dans son lit, votre enfant risquerait de s’étrangler avec son collier. Des décès de nourrissons ont déjà eu lieu dans ces circonstances. Vous pouvez disposer le collier sur la commode ou dans une petite boîte au pied du lit si vous le souhaitez.

Il est recommandé que l’enfant dorme dans la même chambre que ses parents au moins les 6 premiers mois : cela permet de le surveiller. Mais attention, votre enfant doit dormir dans son lit, pas dans le vôtre ! De la même façon qu’il ne faut pas s’endormir avec son enfant sur un fauteuil ou dans le canapé : il existe des risques de chute ou d’étouffement.

Concernant l’environnement, il est conseillé une température de chambre entre 18 et 20 degrés. D’autre part, le tabac qui est un irritant des bronches et des poumons mais qui agit aussi au niveau du cerveau (en inhibant le réflexe respiratoire) doit être évité pendant la grossesse, en présence de bébé, dans la chambre où il dort et dans la voiture.

Si vous fumez en dehors de la maison, pensez à vous protéger par un vêtement supplémentaire que vous quitterez en rentrant. Les particules du tabac se sont collées à vos vêtements et vous mettez alors votre enfant en contact de ces particules lorsque vous le prenez contre vous.

Les facteurs de risque comme le tabac ou la chaleur peuvent modifier le contrôle de la respiration, du rythme cardiaque de votre enfant et diminuer les mécanismes d’éveil qui permettent normalement au bébé de réagir à une situation à risque pendant son sommeil.

Ces précautions doivent être expliquées à toute personne à qui vous confierez votre bébé !

Derniers conseils :

Respectez partout le principe de bonne position de la tête et de liberté du nez et de la bouche : dans le siège auto, l’écharpe de portage, etc. La tête de l’enfant doit être maintenue droite, ni trop fléchie ni en hyperextension.

Pensez aux vaccinations ! Sachez que les enfants vaccinés ont un risque significativement plus bas de mort subite que ceux qui ne sont pas immunisés.

Si vous avez des questions, n’hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Cette fiche a été rédigée par le Docteur Caroline Delaygue avec l’aide du Docteur Véronique Desvignes, pédiatre à Chamalières