Gesundheit von Mutter & Kind

Landesinitiative NRW.

Un sommeil sûr pour mon bébé

Les petits enfants dorment beaucoup, jusqu'à 20 heures par jour selon leur âge. La nuit, mais aussi dans la journée, à la maison comme à l'extérieur.
Nous avons développé ce guide-conseil pour que votre enfant dorme sainement et en toute sécurité.t.

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
NÄHER AM MENSCHEN

www.mags.nrw.de

Ce guide-conseil s'oriente sur les recommandations de l'Académie allemande de pédiatrie et de médecine pour les jeunes et de l'Initiative parentale conjointe autour de la mort subite du nourrisson (GEPS) e.V. publié dans la brochure « L'environnement de sommeil optimal de votre bébé ». Le guide-conseil a été remanié sous la présente forme pour l'Initiative régionale NRW « Santé de la mère et de l'enfant ».

Vous obtiendrez d'autres informations sur Internet:
www.schlafumgebung.de ou **www.gekips.de** ou auprès de **GEPS-NRW e.V.**, Postfach 410109, 48065 Münster.
Fax: 0251/8715570, **www.geps.de**

GEPS

D'autres informations concernant l' « Initiative régionale Santé de la mère et de l'enfant » sous **www.praeventionskonzept.nrw.de**

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fax 0211 855-3211
info@mail.mags.nrw.de
www.mags.nrw.de

Auteurs:
Hildegard Jorch, Initiative parentale conjointe autour de la mort subite du nourrisson(GEPS-NRW) e.V. Münster
Angelika Josten, Fédération régionale des sages-femmes NRW, Bonn
Dr. Volker Soditt, Fédération professionnelle des pédiatres et médecins de la jeunesse, GEKIPS; Solingen

Travail rédactionnel:
Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)
(Institut régional de la santé et du travail de Rhénanie du Nord Westphalie)

La réimpression ou toute autre utilisation des contenus, même sous forme d'extraits, nécessite l'autorisation de l'éditeur.

Französische Ausgabe

Remis par:

Gesundheit von Mutter & Kind
Landesinitiative **NRW.**

Mon bébé dort en sécurité dans un sac de couchage!

Sur le dos!

Dans un environnement sans fumée de tabac!

Dans son propre lit de bébé dans la chambre à coucher des parents!

De préférence nourri au sein!

Sans nid, sans coussins et sans couverture dans son lit!

Sans peau de mouton et sans alaise imperméable!

L'enfant doit toujours dormir sur le dos!

Dès le départ, allongez votre enfant sur le dos pour dormir. La position allongée sur le dos s'est avérée être la position de sommeil la plus sûre.

On craint souvent que des vomissures pénètrent dans les poumons d'un enfant allongé sur le dos. Il n'y a pas d'indications fiables permettant de le confirmer.
Votre enfant a des réflexes de protection, qui fonctionnent également très bien en position allongée sur le dos.

La position allongée sur le dos peut entraîner un aplatissement unilatéral de la nuque. Pour l'éviter, allonger votre enfant en alternance à la tête et au pied dut lit. Ainsi vous changez la position de la tête par rapport à la lumière. Pour que votre enfant ne développe pas de côté favori, portez-le et nourrissez-le alternativement sur le bras droit et sur le bras gauche. En règle générale, l'aplatissement de la tête s'estompe au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Ne mettez votre enfant sur le ventre que lorsque il est bien éveillé et qu'on peut bien le surveiller. Cette position lui permet de très bien développer ses capacités motrices.

Ne pas fumer!

Fumer est un facteur de risque pour de nombreuses maladies. Non seulement pour celui qui fume, même pour votre enfant. Pendant la grossesse et après. Veillez à ce que votre enfant grandisse dans une zone sans tabac ! Cette prière s'adresse à la mère, au père et aux autres personnes qui fument dans l'environnement de l'enfant.

Enfant à proximité

Laissez dormir l'enfant dans la chambre des parents pendant ses premières années de vie, mais couchez-le dans son propre lit. Les bruits et les mouvements de ses parents ont une influence positive sur lui. Vous ne dorlotez pas votre enfant, il a besoin de votre proximité. Pour l'allaitement cette proximité est favorable, lorsque le lit de l'enfant se trouve près de celui des parents.

Pour le sommeil sûr de l'enfant, dormir dans une chambre séparée est plutôt défavorable.

Les sacs de couchage permettent d'éviter le risque d'être trop couvert

N'utilisez pas de couverture mais un sac de couchage que votre enfant porte sur lui. Les couvertures peuvent recouvrir la tête de votre enfant. Ou alors, votre enfant se retrouve sur la couverture et il s'y enfonce.

Important:

- Veillez à ce que la taille du sac de couchage corresponde à la taille de l'enfant. Les nouveaux-nés de taille normale ont une taille de confection de 50 à 56.
- Le décolleté doit être suffisamment étroit pour que la tête de l'enfant ne puisse pas glisser à travers.
- Les emmanchures ne doivent pas être trop grandes, sinon l'enfant glisse vers le bas dans le sac de couchage et le décolleté tire sur le cou tendre du bébé.
- Si l'enfant a trop froid, habillez-le plus chaudement. Evitez de combiner sac de couchage et couverture!

Un espace pour respirer

Le matelas de l'enfant doit être relativement ferme et perméable à l'air. Les oreillers, les coussins, un petit nid ou un matelas trop mou n'ont pas lieu d'être dans un lit de bébé. La tête de votre enfant s'y enfonce trop profondément (enfoncement maximum 1,5 – 2 cm). Cela peut entraîner une accumulation de chaleur et l'inspiration d'air déjà usé.

Les animaux en peluche peuvent limiter la circulation de l'air et entraîner une accumulation de chaleur, lorsque votre enfant glisse contre eux avec son visage ou lorsque les animaux en peluche couvrent son visage. Mieux vaut donc fixer les animaux en peluche aux barreaux du lit du bébé. Votre enfant n'en a pas besoin pendant son sommeil.

N'utilisez pas d'alaise imperméable dans le berceau. En même temps elle est imperméable à l'air et peut aussi entraîner une accumulation de chaleur. Les longues moustiquaires, les tissus ou les alaises non fixées sont dangereux parce que votre bébé peut se les mettre sur la tête ou s'y coincer.

Eviter la chaleur excessive

Des températures ambiantes de 16-18°C sont optimales pour dormir. Veillez à une aération suffisante de la chambre à coucher (aérer 2 à 3 fois par jour pendant 10 minutes environ).

Les bébés ont souvent les mains et les pieds froids. Cela ne veut rien dire quant à la température de leur corps. Le meilleur endroit pour vérifier la bonne température d'un enfant se trouve entre les omoplates. A cet endroit, votre enfant doit être chaud mais pas transpirant. Dans la maison, votre enfant n'a besoin ni de gants ni de bonnet.

Allaitement

Le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre bébé. Un avantage s'ajoute à tous les autres déjà bien connus. Le sommeil de votre enfant est plus sûr. Essayez d'allaiter pendant 6 mois complets. Demandez à votre pédiatre ou à votre sage-femme à partir de quand votre enfant a besoin d'une nourriture complémentaire.

Ne renoncez pas à allaiter, même si vous ne pouvez pas vous empêcher de fumer. Avant le moment d'allaiter, respecter une phase sans fumer. Au moins une heure avant l'allaitement il ne faut absolument pas fumer.

Tétine

Des études ont prouvé que les tétines sécurisent le sommeil. ! Avant de mettre la tétine en œuvre, veillez à ce que l'allaitement fonctionne sans problème. La tétine ne doit pas entraîner un report de tétée voire le saut d'une tétée.
Il faut toujours satisfaire le besoin de téter d'un enfant au sein maternel.

Donnez toujours une tétine aux enfants qui en ont besoin pour s'endormir. Après son premier anniversaire, l'enfant n'aura plus de tétine.

Respecter un rythme régulier des journées et les rituels pour les bébés

Le besoin de sommeil diffère selon les enfants et la plupart du temps, le sommeil continu des bébés (5-6 heures) ne s'instaure qu'au bout de quelques mois. Votre petit enfant a besoin de rythmes fixes et de peu de changements.

Respectez une routine journalière et des rituels fixes au moment des repas, des soins et du sommeil. Parfois, ce sont les circonstances extérieures qui empêchent l'enfant de dormir. Mais parfois ce sont aussi les acides gastriques qui remontent de l'estomac et provoquent des douleurs à l'enfant. Les ballonnements peuvent aussi rendre l'enfant agité.

Si votre enfant dort mal, s'il est très agité ou s'il ne veut pas du tout dormir, parlez-en à votre pédiatre ou à votre sage-femme. Les médicaments calmants ne sont pas la solution pour de tels problèmes!