

Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes concernant les risques et bénéfiques pour les bébés de dormir la nuit dans un environnement ordinaire.

Pour de plus amples informations sur le sujet ou d'autres, merci de vous diriger vers le site www.basionline.org.uk

Dans le monde et tout au long de l'histoire de l'humanité, les bébés ont dormi près de leur mère jour et nuit. Avant l'avènement des progrès technologiques les bébés ne pouvaient tout simplement pas survivre sans leur mère.

De nos jours nous sommes capables de garder les bébés en vie, au chaud, nourris, et en sécurité sans le corps de leur mère. La manière d'accueillir les bébés dans notre XXI ème siècle et la manière dont nous accommodons notre style de vie aux besoins des bébés ne sont pas des questions que nous nous posons – mais peut être le devrions nous. L'endroit où nous exigeons, encourageons et permettons aux bébés de dormir est justement une de ces questions.

Chambre des parents ou bébé dans sa chambre?

Avoir votre enfant près de vous réduit les risques de mort inattendue du nourrisson durant les petits sommes de jour aussi bien que ceux de nuit, et rend les soins de la nuit plus faciles.



Avoir votre enfant dans un berceau près de vous dans la même chambre jusqu'à ses 6 mois est un conseil primordial donné aux parents. Il existe deux raisons principales à ceci:

Premièrement un nombre d'études à travers l'Europe, l'Angleterre, les Etats-Unis et en Nouvelle Zélande ont montré que les bébés qui dormaient dans la chambre de leurs parents avaient un risque diminué de Mort inattendue du nourrisson (MIN) comparés aux bébés qui dormaient dans une chambre séparée.

- Une étude, a comparé 745 bébés décédés de MIN contre 2411 témoins à travers l'Europe, a estimé que 36% des décès de MIN pouvaient être prévenus si le bébé avait dormi dans un berceau dans la même chambre que ses parents.
- Une étude anglaise comparant 325 bébés décès de MIN contre 1300 témoins, a constaté que 75% des MIN survenues le jour arrivaient lorsque le bébé était seul dans une chambre.

Il n'y a aucune preuve montrant que les alarmes ou les moniteurs cardiaques soient efficaces pour prévenir la MIN.

Deuxièmement, de nombreux parents trouvent que s'occuper de leur bébé est plus facile quand ils partagent la même pièce; nourrir la nuit est plus simple; les bébés pleurent moins quand ils sont près de leurs parent(s) et à la fois les parents et le bébé dorment plus. Les recherches semblent indiquer que les bébés sont stressés par la séparation, même s'ils paraissent endormis.

Partager le lit avec ses parents

Les bébés dorment parfois avec le ou les parents. Ceci comporte des pour et des contre que vous devez connaître.

Beaucoup de parents prennent leur bébé dans leur lit pour dormir, mais pour la plus part des bébés, ce n'est pas l'endroit où ils dorment habituellement. Le couchage partagé survient le plus souvent pour une partie de la nuit, ou pour une nuit ou deux par semaine. Dormir avec un bébé dans un lit d'adulte (couchage partagé) est commun. Les études ont montré que environ 50% des bébés en Angleterre avaient dormi au moins une fois avec leurs parents au cours des trois premiers mois.

- Le couchage partagé est fortement associé à l'allaitement maternel : 70-80% des enfants allaités dorment avec leur mère ou leurs parents de temps à autres les premiers mois, et plusieurs études ont montré que les mères dont les bébés étaient en couchage partagé allaitaient plus longtemps que ceux qui dormaient séparés.
- D'autres personnes réalisent le couchage partagé pour le lien procuré, particulièrement s'ils doivent laisser leur bébé pendant la journée; d'autres le font quand leur bébé est malade, afin de le surveiller de plus près ; parfois certaines personnes partagent le lit car ils n'ont pas les moyens d'acheter un lit à barreau ou un berceau.

Les dernières recommandations du NICE informent les parents qu'il peut y avoir une association entre le couchage partagé et la MIN, particulièrement lorsque un des parents fume et possiblement lors d'un couchage partagé sur un sofa, ou lors de consommation d'alcool, de drogues, ou avec un bébé de petit poids ou prématuré.

S'endormir dans un sofa (canapé) en couchage partagé peut être très risqué ; Il est important que les parents réfléchissent à leur pratique de couchage partagé et leur environnement particulier dans même s'ils ne songent pas à le faire, car le danger du couchage partagé est lorsque les parents et leur bébé s'endorment ensemble accidentellement.

Couchage partagé dans le sofa



Parfois il arrive que les adultes s'endorment avec leur bébé sur le sofa. Ceci peut être très dangereux.

Dormir avec un bébé sur un sofa, un canapé, dans un fauteuil peut être très dangereux. Le bébé peut se retrouver coincé entre le corps de son parent et le dos du canapé, ou de l'accoudoir du fauteuil et se retrouver étouffé par le poids du corps du parent.

Le sofa (canapé, fauteuil...note de la traductrice) est le seul environnement dans lequel la MIN a augmenté durant ces dernières années, de 6% en 1993-1996 à 16% en 2003-2006. Ce qui représente une augmentation des décès de 24 à 42 par an. Cette augmentation survient alors que tous les autres facteurs de risques environnementaux ont chuté (couchage sur le dos plutôt que le ventre). Ceci est peut être du au fait que les parents ont choisi d'alimenter leur bébé dans le sofa plutôt que dans leur lit.

Réfléchissez très soigneusement à la sécurité de votre bébé à chacune de ses périodes de sommeil.