

JE VEILLE À SON SOMMEIL : LES RÈGLES DE SÉCURITÉ DU SOMMEIL DE BÉBÉ

Pour limiter les risques de mort subite du nourrisson, on veille à respecter ces quelques règles simples :

- on couche son bébé sur le dos. Depuis que l'on recommande cette position, la mort subite du nourrisson a reculé de 75 % en moins de 20 ans ;
- le lit ou le berceau doit être aux normes de sécurité, avec un matelas ferme et aux dimensions exactes du lit. Lorsque vous utilisez un lit parapluie, ne rajoutez pas un matelas à l'intérieur pour que ce soit plus confortable ;
- on n'utilise pas de couverture ou de couette, mais une gigoteuse adaptée à la saison et à la température de la pièce ;
- dans le lit, on ne met pas de tour de lit, de peluches, de coussins, de cale-bébé ou autre matelas cocon ;
- on maintient une température de 18 à 20 °C dans la chambre ;
- on évite de fumer dans l'entourage du bébé.

Co-dodo ou pas ? Défendue par certains, pointée du doigt par d'autres, la pratique du co-dodo – bébé dort dans le même lit que ses parents – fait débat. Une étude américaine publiée en 2014 dans la revue *Pediatrics* confirme cependant ses dangers. Les chercheurs, qui ont épluché les données de 8 207 décès par mort subite du nourrisson, ont en effet montré que dans près de 69 % des cas, le bébé dormait dans le même lit qu'un adulte. Les risques seraient particulièrement élevés chez le bébé de moins de 3 mois (73,8 %, contre 58,9 % chez le bébé de 4 à 12 mois). Dans son lit dans sa chambre ? Dans un lit dans la chambre des parents ? Dans le lit des parents ?... où faire dormir son bébé ? C'est un choix personnel bien sûr, mais la science a donné son avis. Dans ses dernières recommandations de 2016, l'American Academy of Pediatrics (AAP) préconise de garder le bébé dans un lit ou berceau à proximité des parents, durant ses six premiers mois de vie. Faire dormir bébé à proximité de ses parents permettrait en effet de réduire jusqu'à 50 % le risque de mort subite. En revanche, le co-dodo (bébé dort dans le même lit que ses parents) est déconseillé.

Mon bébé
est là