Règles de sécurité concernant l'endroit où dort le bébé

(y compris de façon occasionnelle)

- Matelas ferme aux dimensions du lit (si besoin utilisation d'une barrière parfaitement adaptée au lit pour éviter les chutes mais aussi les risques d'étouffement) ou posé sur le sol loin du mur.
- Depuis quelques années des lits de bébés qui s'attachent au lit adulte sont commercialisés et peuvent être une alternative intéressante au cosleeping
- Si le bébé dort dans votre lit, préférez les draps et couvertures à la couette ; la tête du bébé doit toujours rester dégagée.
- Chauffage de la pièce à 18°C à 20°C maximum en hiver.
- Bébé couché sur le dos.
- Allaitement maternel avec tétées à la demande.
- Bébé dans la chambre des parents les premiers mois apparait comme un facteur de prévention (diminution du risque de Mort Subite du Nourrisson).

Dans certains cas, le bébé ne devrait pas partager le lit d'une autre personne

- Quand la personne consomme du tabac, de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues, des somnifères, des médicaments qui affectent la vigilance (antitussifs par exemple).
- Dans tous les cas particuliers où la vigilance de l'adulte est diminuée (maladie, fatigue excessive).
- Quand il a moins de six mois, il est préférable d'éviter de le faire dormir avec un jeune enfant.
- Ne pas dormir avec votre bébé dans un canapé ou un fauteuil.
- Evitez de dormir dans le même lit que votre bébé les premiers mois s'il est né prématuré, ou de petit poids, ou s'il a de la fièvre, ou si vous êtes obèse.

www.info-allaitement.org

Pour en savoir plus

A lire

- Histoire d'Allaiter, guide pratique, 40 pages,
- Allaiter le premier mois
- Repères pour allaiter

A commander auprès d'IPA.

Sur internet

www.info-allaitement.org
www.lllfrance.org
http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/french/sharingbedleaflet_french.pdf, feuillet de l'Unicef en français reprenant les recommandations internationales en matière de cosleeping
www.dur.ac.uk/sleep.lab, site de la chercheuse Helen Ball
www.bfmed.org, protocol cosleeping n°6

Pour mieux comprendre

Dr W. Sears. The successful child
J. Mc Kenna. Sleeping with your baby
C S Diderjean-Jouveau, J Mc Kenna, J Israel. Comment dorment les bébés, pour ou contre le sommeil partagé.

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
Equipe éditoriale :
Juliette Leroy, Irène Loras-Duclaux, Hélène Delgado, Trang Cao-Nong
Dessins : Sylvie Deverchère Mise en page : Patricia Motte / sept 2010

Trouvez les autres publications d'IPA sur le site :
www.info-allaitement.org
ipa.cerdam@free.fr

ipa
Information Pour l'Allaitement

Association IPA - CERDAM
Centre hospitalier Lyon sud - Maternité
165 chemin du Grand Revoyet 69310 Pierre Bénite
04 78 42 09 16 - 06 75 81 42 53

Allaiter la nuit aussi

ipa
Information Pour l'Allaitement

SPECIMEN

Les adultes dorment en moyenne huit heures par jour. Les bébés ont besoin de plus de sommeil, avec un rythme différent. Ils ont des cycles plus courts entrecoupés de phases d'éveil. Les mères qui allaitent se posent souvent des questions sur les tétées nocturnes, car elles souhaitent concilier leur propre besoin de sommeil avec les besoins de leur bébé. Vous trouverez ici quelques réponses à vos questions les plus fréquentes.

» Qu'apportent les tétées nocturnes ?

Les tétées nocturnes répondent aux besoins nutritionnels et affectifs du bébé qui se rendort très rapidement en tétant. Elles apportent jusqu'à 20% de la ration alimentaire du bébé allaité.
La grande majorité des bébés tète la nuit aussi. Les tétées nocturnes fréquentes favorisent la lactation et sont associées à une durée plus longue de l'allaitement maternel.

Pediatrics. 2006 Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breast milk throughout the day.Kent JC, Mitoulas LR, Cregan MD, Ramsay DT, Doherty DA, Hartmann PE.

» Je trouve les tétées de nuit fatigantes. Comment les faciliter ?

Plus le bébé est près de vous, moins vous serez fatiguée. Si vous n'avez pas à vous lever ni à allumer la lumière pour allaiter, vous vous endormirez plus rapidement. Les mères qui dorment dans la même chambre que leur bébé auront la possibilité de donner le sein dans un demi-sommeil et le bébé tète pratiquement sans se réveiller. Respectez cependant les recommandations de couchage résumées dans l'enc adré ou celles de l'UNICEF : « Partager un lit avec votre bébé. Un guide pour les mères qui allaitent », sur www.babyfriendly.org.uk.
Pensez à vous reposer la journée, une petite sieste de quelques minutes est souvent réparatrice.

» Je vais bientôt reprendre mon travail, et j'ai peur que les tétées nocturnes me fatiguent.

Donner le sein la nuit permet de compenser la diminution du nombre des tétées quand vous êtes séparée de votre bébé dans la journée. Vous évitez ainsi la diminution de la lactation qui accompagne souvent la reprise du travail. En gardant votre bébé à proximité la nuit, vous favoriserez également votre repos et les besoins de proximité de votre bébé.

» Combien de temps mon bébé va-t-il téter la nuit ?

Cela dépend en grande partie de l'arrangement nocturne qui sera le vôtre. Si votre bébé dort à vos côtés, il est possible qu'il tète la nuit durant tout le temps que durera l'allaitement. Si votre bébé dort dans une autre pièce et que vous le rejoignez à l'occasion des tétées, celles-ci pourront s'interrompre plus rapidement.

Quelques histoires

• *Marie, 29 ans, ingénieur, vient d'accoucher de son premier bébé. Elle l'allaite et depuis son retour à la maison, s'est endormie quelques fois lors des tétées de nuit dans son lit avec son bébé. Elle considère très pratique cet arrangement et son conjoint aussi. Ils ne sont pas fumeurs. Après avoir lu beaucoup sur le sujet, elle décide de pratiquer le cododo en appliquant les principes de précautions décrits dans les différentes brochures.*

• *Mariam, 31 ans, maman de 4 enfants en bas âge, originaire du Congo, discute de cette pratique lors de la première visite en PMI. Elle l'a toujours fait et ne conçoit pas d'autre arrangement durant l'allaitement.*

• *Virginie, 28 ans, revient à la maison avec son deuxième bébé. Comme cadeau de naissance, sa famille lui a offert un lit à accrocher sur son lit d'adulte. Elle souhaite allaiter Sabine pendant au moins six mois et est ravie du soutien que lui démontre son entourage.*

• *Pascale a choisit de coucher Alice dans son lit bébé dans leur chambre. Elle se lève la nuit pour l'allaiter, la recouche ensuite et se rendort. Pascale a fumé lors de cette grossesse mais à la naissance d'Alice a réussi à arrêter complètement.*

• *Ingrid a eu son premier bébé en Suède où elle a pu dormir avec son conjoint et le bébé installé dans leur lit lors de son séjour à l'hôpital. Lors de son deuxième accouchement en France, elle se questionne sur le meilleur endroit où faire dormir leur bébé après sa naissance.*

» Si mon bébé s'endort tout le temps au sein, ne risque-t-il pas de s'y habituer ?

Les bébés allaités au sein s'endorment très facilement en tétant, car ils profitent de la sécurité et de la chaleur de votre corps pour s'abandonner au sommeil. C'est le cas jusqu'à 3-5 mois : tant que l'enfant s'endort à la fin de la tétée, ne le réveillez pas. Vous pourrez profiter de ces tétées aussi longtemps que vous le souhaitez, ou bien inviter tendrement et progressivement, après 3-5 mois (quand l'enfant reste encore éveillé un moment après la fin de la tétée), votre bébé à trouver le sommeil d'une autre façon (doudou, musique, histoire racontée, …).

» Si mon bébé a besoin de téter pour dormir, ne risque-t-il pas d'être moins autonome ?

L'autonomie du bébé est valorisée chez nous et des méthodes sont couramment proposées pour inciter le bébé à s'endormir et dormir seul. Dans d'autres cultures, les bébés élevés dans une grande proximité avec leurs parents, y compris la nuit, deviennent des enfants curieux, dynamiques et entreprenants. Il n'est pas nécessaire d'apprendre à s'endormir ou dormir seul pour se développer harmonieusement.

» Si je donne souvent le sein la nuit et que mon bébé reste auprès de moi, que va devenir ma vie de couple ?

Les premières semaines après la naissance sont consacrées aux soins à donner au bébé. L'organisation familiale, y compris l'arrangement nocturne, tient alors avant tout compte des besoins du nouveau-né. Mais ceux-ci évoluent, les centres d'intérêt des parents également. Chaque couple trouve ses solutions pour préserver certains moments d'intimité, et ce d'autant plus facilement que les parents sont reposés et que leur bébé est apaisé par une présence rassurante.

» Je ne souhaite plus donner le sein à mon enfant la nuit. Puis-je lui apprendre à se rendormir seul ?

Comme décrit plus haut, les bébés de moins de six mois ont souvent besoin de téter la nuit : répondre à leur demande sans restriction favorise l'allaitement. Si votre bébé a plus de six mois, il pourra peut-être ne plus téter entre minuit et 6 heures, soit spontanément, soit avec votre aide. Il faut souvent compter une année ou plus pour qu'un enfant dorme régulièrement 10 heures sans vous réveiller. Dans tous les cas, laisser pleurer un bébé n'apporte jamais satisfaction, ni aux parents, ni à l'enfant.

SPECIMEN