

Conseils pour un sommeil sécuritaire des nourrissons à l'intention des grands-parents

En tant que grands-parents, vous jouez un rôle important dans la vie de vos petits-enfants. Que vous aidiez lors d'une journée chargée, d'une escapade de fin de semaine ou d'un séjour prolongé, il est important de vous tenir au courant des dernières pratiques de sommeil sécuritaires.

Certaines recommandations en matière de sommeil sécuritaire ont changé au fil du temps à mesure que de nouvelles recherches sont apparues. Depuis la fin des années 1980, les décès liés au sommeil des nourrissons ont considérablement diminué, ce qui est grâce à de nouveaux environnements et pratiques de sommeil plus sûrs pour les bébés, ainsi qu'à une réglementation améliorée qui rend les produits plus sûrs.

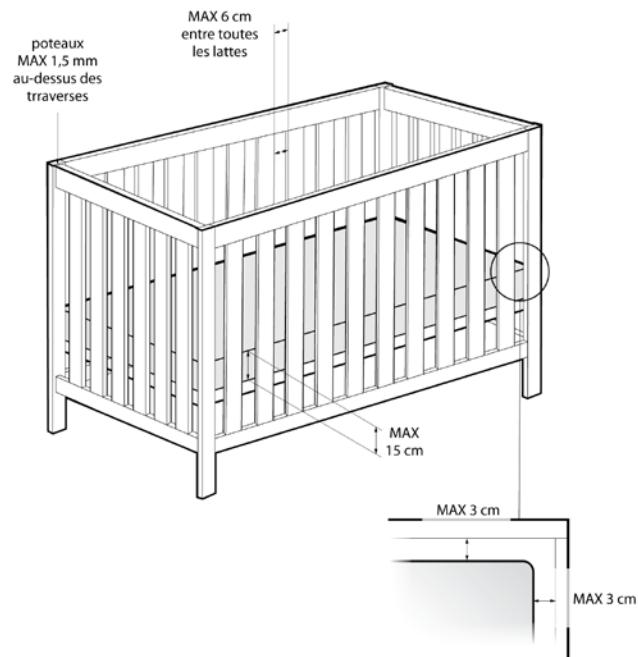


Conseils pour un sommeil sécuritaire pour vos petits-enfants

Les bébés sont en sécurité lorsqu'ils dorment dans un lit de bébé, un berceau ou un moïse conforme aux normes de sécurité canadiennes.

Peut-être avez-vous conservé le lit de bébé de vos enfants pendant des années dans l'espoir de pouvoir le réutiliser ou le transmettre, mais les lits de bébé anciens peuvent présenter de sérieux risques.

- Les lits fabriqués avant septembre 1986 ne devraient pas être utilisés. Par exemple, ils ne respectent pas les règles de sécurité actuelles en matière d'espacement des barreaux. Les bébés peuvent se coincer la tête entre des barreaux trop espacés.
- Depuis le 29 décembre 2016, il est illégal de vendre, d'importer, de fabriquer ou de faire la promotion de lits de bébé traditionnels à côté abaisseable au Canada. Les lits d'enfant ne sont pas sécuritaires et ont été liés à des blessures et à la mort.
- Les lits d'enfants, berceaux et moïses de plus de 10 ans doivent être vérifiés pour déceler les pièces manquantes, lâches, usées, brisées ou endommagées.



Certaines familles choisissent d'utiliser un parc pour bébé lorsque celui-ci dort ailleurs qu'à la maison. Au Canada, les parcs pour enfants ne sont pas recommandés pour le sommeil non supervisé parce qu'ils n'offrent pas la même durabilité et la même sécurité que les lits d'enfant. Si vous choisissez d'utiliser temporairement un parc pendant la visite de votre petit-enfant, vous pouvez prendre certaines mesures pour rendre son sommeil plus sûr.

Pour en savoir plus :

- [Sécurité des parcs pour enfants](#)
- [Sommeil sécuritaire pendant les déplacements](#)
- [Lits d'enfant, berceaux et moises](#)

Les bébés sont plus en sécurité lorsqu'ils dorment seuls sur le dos, pour chaque sommeil.

Le temps passé avec vos petits-enfants est précieux, et il peut être tentant de vous blottir avec eux sur un lit, une chaise ou un canapé, mais ce ne sont pas des endroits sûrs pour qu'ils dorment.

Dormir sur des meubles conçus pour les adultes ou les enfants plus âgés augmente le risque de suffocation, de coinçement et de chute de votre petit-enfant. Cela peut arriver rapidement et silencieusement.

Il y a des années, placer des bébés sur leur ventre pour dormir était une pratique courante. Cela a changé en 1999 avec le lancement de la campagne « Dormir sur le dos », qui recommandait de mettre les bébés sur le dos. Des études ont montré que dormir sur le ventre ou sur le côté est associé à une augmentation du taux du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Grâce à la campagne, les décès attribuables aux SMSN ont diminué de 50 % au cours des années suivantes.



Même les bébés qui régurgitent beaucoup dorment plus en sécurité sur le dos.

Les bébés sont plus en sécurité sur une surface ferme et plate.

Lors de la visite de votre petit-enfant, il peut s'endormir dans des produits conçus pour le jeu plutôt que pour le sommeil. Si cela se produit, il est important de les déplacer sur une surface ferme et plate pour assurer leur sécurité.

Dormir dans une poussette, un porte-bébé, un siège d'auto ou tout autre produit incliné peut placer un bébé dans des positions qui rendent la respiration difficile. Même de courtes siestes dans ces articles peuvent poser de sérieux risques.

Les bébés sont plus en sécurité dans un espace de sommeil exempt d'objets mous.

Les bébés, surtout ceux de moins de 4 mois, ont un mauvais contrôle du cou, ce qui les rend plus vulnérables à la suffocation.

Pour assurer la sécurité de votre petit-enfant, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objets lâches ou mous dans son espace de sommeil. Cela signifie qu'il ne doit y avoir ni couvertures, ni couettes, ni oreillers, ni tours de lit, ni surmatelas, ni positionneurs de sommeil, ni peluches dans leur espace de sommeil. Chacun d'entre eux peut présenter un risque de suffocation.

Les produits souples tels que les nids pour bébés, les transats, les coussins d'allaitement et les coussins ne sont pas des endroits sûrs pour que votre petit-enfant dorme. Les côtés souples et rembourrés posent un risque de suffocation.

Même draper une couverture sur un lit d'enfant, un berceau ou un moïse pour bloquer la lumière peut être dangereux. Elle peut causer une surchauffe, réduire le débit d'air et, si elle tombe, mettre votre petit-enfant à risque de suffocation.



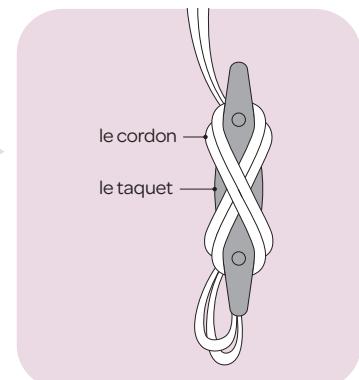
Les bébés sont plus en sécurité lorsqu'il n'y a pas de cordons, de fenêtres ou d'autres meubles à proximité de leur espace de sommeil.

Ne placez jamais le lit d'enfant, le berceau, le moïse ou le parc de votre petit-enfant près d'une fenêtre ou d'autres meubles. Votre petit-enfant pourrait utiliser les meubles pour sortir de son lit ou grimper jusqu'à la fenêtre et se coincer dans le couvre-fenêtre ou tomber à travers la moustiquaire.

Gardez toujours les cordons hors de la portée des enfants. Les réglementations relatives aux couvre-fenêtres ont évolué au fil du temps afin de prévenir les décès par strangulation et les incidents quasi mortels. Les couvre-fenêtres les plus sécuritaires sont ceux qui n'ont pas de longs cordons accessibles. Les cordons lâches, y compris ceux des vieux couvre-fenêtres, peuvent étrangler votre petit-enfant.

Si vous ne pouvez pas remplacer les anciens couvre-fenêtres, installez un taquet ou un dispositif d'arrimage haut sur le mur pour garder les cordons hors de portée.

Pour en savoir plus : [Sécurité des couvre-fenêtres](#)



Les bébés sont plus en sécurité lorsqu'ils n'ont pas trop chaud.

Gardez votre petit-enfant au chaud, mais pas trop. Les bébés sont généralement à l'aise dans une grenouillère.

Ils sont également plus en sécurité lorsqu'ils dorment dans des vêtements de nuit simples et ajustés comme une grenouillère. Ils n'ont pas besoin d'un chapeau à l'intérieur. Cela peut leur donner trop chaud. Il n'est pas non plus sécuritaire pour votre petit-enfant de dormir dans ses vêtements d'extérieur. N'oubliez pas d'enlever leur habit de neige ou leur veste une fois à l'intérieur.

Les bébés n'ont pas besoin de couvertures lorsqu'ils dorment. De nombreuses familles choisissent d'utiliser une gigoteuse lorsque leur bébé a besoin d'une couche supplémentaire.



Les bébés sont plus en sécurité dans un environnement sans fumée.

Il est important de ne pas fumer pour aider à réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). La fumée secondaire augmente le risque de SMSN après la naissance de votre petit-enfant.

Ne laissez personne fumer autour de votre petit-enfant - dans la maison, dans la voiture ou n'importe où ils passent du temps.

- Avant d'utiliser ou d'acheter un produit pour votre petit-enfant, assurez-vous qu'il n'a pas été rappelé.
- Consultez la **base de données sur les rappels et les alertes de sécurité**.

En savoir plus :

[Canada.ca/sommeilsecuritaire](https://www.canada.ca/sommeilsecuritaire)