Sommeil partagé

image source: freepik.com

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

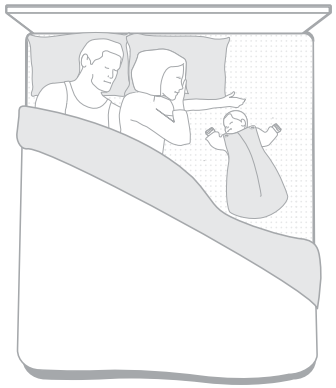
red nose saving little lives

On parle de sommeil partagé lorsque les parents dorment avec leur bébé dans le même lit.

L'endroit le plus sûr pour le sommeil de bébé est son propre espace de sommeil sécurisé. Red Nose ne recommande pas le sommeil partagé (partage d'un emplacement de sommeil) ; cependant, nous sommes conscients que certains parents dorment avec leur bébé par choix, tandis que d'autres peuvent se retrouver à dormir avec lui sans le vouloir. Si vous choisissez de dormir avec votre bébé, il est important de savoir comment réduire les risques, car dans certaines circonstances, dormir avec votre bébé peut être particulièrement dangereux. Ce guide peut vous aider.

Suivez ces conseils pour **réduire les risques au minimum**

- Placez toujours bébé sur le dos pour dormir
- Créez un espace de sommeil dégagé pour que bébé puisse y dormir
- Assurez-vous que le visage et la tête de bébé restent découverts
- Attachez les cheveux longs et retirez tous les bijoux, y compris les colliers de dentition
- Assurez-vous que le matelas est ferme et plat
- Placez bébé à côté d'un parent - jamais au milieu de deux adultes ou à côté d'autres enfants ou animaux de compagnie
- Assurez-vous que votre literie et vos draps ne peuvent pas couvrir le visage de bébé
- Assurez-vous que bébé ne peut pas tomber du lit
- Éloignez le lit du mur afin que bébé ne puisse pas rester coincé entre les deux
- Éloignez les oreillers de l'espace de sommeil de bébé
- Utilisez un sac de couchage sûr sans capuche avec les bras de bébé sortis - n'enveloppez pas ou n'emmaillotez pas bébé

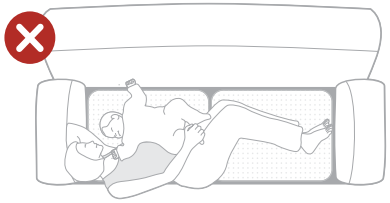


Quand **ne pas** dormir ensemble

Dans certaines circonstances, dormir avec ses parents peut s'avérer très dangereux pour un bébé.

- Vous êtes trop fatigué ou malade
- Vous ou votre partenaire avez récemment consommé de l'alcool
- Vous ou votre partenaire fumez, même si vous ne fumez pas dans la chambre
- Vous ou votre partenaire avez pris des médicaments qui engendrent une somnolence ou un manque de vigilance
- Le bébé est prématuré ou petit pour son âge gestationnel.

Ces situations de sommeil avec les parents sont très dangereuses et doivent être évitées



Red Nose reconnaît les Gardiens traditionnels des terres dans lesquelles nous travaillons et vivons et que nous visitons.

Centre de conseils sur le sommeil sûr
Ligne téléphonique de conseils sur le sommeil sûr de Red Nose
1300 998 698 (pendant les heures de bureau AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Tous droits réservés.
Pour tout renseignement sur les droits d'auteur, contactez : education@rednose.org.au

red nose saving little lives