

# Emmailloter en toute sécurité

Conseils pour emmailloter de jeunes bébés en toute sécurité



[rednose.org.au](https://rednose.org.au)



red  
nose  
saving little lives

## Avantages d'un emmaillotement en toute sécurité

- ✓ L'emmaillotement est une méthode utile pour aider les bébés à se calmer et à dormir sur le dos. Des études scientifiques ont montré qu'il peut avoir un effet calmant et favoriser le sommeil chez les jeunes bébés.
- ✓ Des études ont montré que l'emmaillotement peut favoriser un sommeil plus soutenu et réduire la fréquence des réveils spontanés.
- ✓ Une alternative à l'emmaillotement consiste à utiliser un sac de couchage sécurisé pour bébé.

## ! Alerte

Dormir sur le ventre augmente le risque de mort subite et inattendue du nourrisson (MIN) et doit être évité. Placer un bébé emmailloté sur le ventre pour dormir est particulièrement dangereux, car cela l'empêche de se mettre en position sûre.

Si vous emmaillotez votre bébé, tenez compte de son stade de développement. Laissez les bras libres une fois le réflexe de sursaut disparu vers 3 mois. La plupart des bébés finissent par résister à l'emmaillotement. Il faut adapter le style d'emmaillotement au stade de développement du bébé.

Il est essentiel d'arrêter l'emmaillotement dès que bébé commence à montrer des signes indiquant qu'il peut commencer à rouler, généralement entre 3 et 4 mois. Le lange peut empêcher un bébé plus âgé qui s'est retourné sur le ventre pendant son sommeil de retourner à la position de sommeil sur le dos.

## Comment emmailloter votre bébé en toute sécurité



- 1 Placez le bébé décentré (à gauche ou à droite) avec le haut du lange au niveau des épaules.



- 2 Pliez le bras de bébé sur la poitrine, placez le côté le plus court du lange sur le bras et placez-le fermement sous le bébé.



- 3 Amenez le plus grand côté du lange et glissez-le sous le bébé.



- 4 Ramenez le bas du lange sur le bébé.



- 5 Pliez le bas du lange sous le bébé.



- 6 Faites toujours dormir bébé sur le dos, la tête et le visage découverts.

# Heureux, en bonne santé et en sécurité

## Emmailloter en toute sécurité

- Les tissus recommandés pour l'emmaillotement comprennent une mousseline ou une couverture ou drap en coton léger. Les tapis de sol et les couvertures épaisses ne sont pas aussi sûrs pour l'emmaillotement, car ils peuvent provoquer une surchauffe.
  - Pour que l'emmaillotement soit efficace, il doit être ferme mais pas trop serré. Les techniques qui utilisent un emmaillotement serré avec les jambes droites et collées ensemble augmentent le risque de dysplasie de la hanche. Laissez de la place pour l'expansion de la hanche et de la paroi thoracique lors de l'emmaillotement.
  - De langes assez amples sont dangereux, car ils peuvent couvrir la tête et le visage du bébé.
  - Les bébés ne doivent pas être trop habillés sous le linge ; par exemple, n'utilisez qu'un débardeur et une couche par temps chaud ou une combinaison de croissance légère par temps plus frais.
  - Utilisez une technique d'emmaillotement adaptée à l'âge de développement du bébé. L'emmaillotement peut réduire les effets du réflexe de Moro ou de sursaut pour un bébé plus jeune en enfermant les bras.
  - Aidez un bébé plus âgé à rester sur le dos en emmaillotant le bas de son corps tout en laissant ses mains et ses bras libres pour se calmer.
- ! Arrêtez d'emmailloter bébé dès qu'il commence à montrer des signes qu'il peut commencer à rouler.
- ! N'utilisez jamais de langes ou de couvertures d'emmaillotement qui retiennent les bras d'un bébé avec du velcro ou des fermetures éclair.
- ! N'enveloppez pas bébé plus haut que ses épaules pour que son visage et sa tête restent découverts.

### ! Alerte

Partager un emplacement de sommeil avec un bébé peut augmenter le risque de mort subite inattendue chez le nourrisson. Cela est particulièrement dangereux si le bébé a été emmailloté.

## Recommandations pour dormir en toute sécurité

- ✓ Placez toujours bébé sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou sur le côté
- ✓ Gardez le visage et la tête de bébé découverts
- ✓ Éloignez bébé de la fumée de tabac avant et après sa naissance
- ✓ Environnement de sommeil sûr nuit et jour
- ✓ Faites dormir bébé dans son propre espace de sommeil sécurisé dans la chambre des parents ou de la personne qui s'en occupe pendant les 6 premiers mois
- ✓ Allaiter bébé



[rednose.org.au](https://rednose.org.au)

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

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](mailto:education@rednose.org.au)

[rednose.org.au/safesleep](https://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](mailto:education@rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives