

## d. Le sommeil

### MODULE 8

**« Pour contribuer à réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN), un bébé qui n'a pas de problème de santé devrait toujours dormir sur le dos. Les berceaux, moïses et lits d'enfant conformes à la réglementation canadienne actuelle sont les endroits les plus sécuritaires où dormir pour un bébé. Par ailleurs, les nourrissons qui dorment dans la chambre de leurs parents ou gardienne pendant les six premiers mois suivant leur naissance risquent moins d'être victimes de la MSN. »**

Les nouveau-nés font des siestes et dorment lorsqu'ils sont fatigués. Ils ne font pas la différence entre être « éveillés » ou « endormis ». Chaque nouveau-né établit des habitudes de sommeil et d'éveil. En apprenant à connaître ces habitudes, vous saurez si votre bébé dort, s'il est éveillé ou s'il se repose tranquillement.



Vous pouvez aider votre bébé à différencier le sommeil de l'éveil, en le mettant au lit lorsqu'il a vraiment sommeil et en le sortant du lit lorsqu'il est éveillé. Cela l'aidera à associer son lit au sommeil.

Voici quelques trucs pour rendre les nuits plus faciles.



Les bébés qui restent couchés dans la même position pendant de longues périodes peuvent développer des parties plates sur la tête. Cela arrive parce que les os du crâne du bébé sont mous pendant la première année de vie. De plus, les muscles du cou des bébés sont très faibles et ont de la difficulté à tourner la tête seuls.

Voici ce que vous pouvez faire pour empêcher la formation de la tête plate chez votre bébé.

### Trucs pour empêcher la formation de la tête plate

- Chaque jour, changez la position de votre bébé dans son lit. Par exemple, couchez-le avec la tête à un bout du lit un jour, et à l'autre bout le jour suivant.
- Évitez de laisser votre bébé pendant de longues périodes dans un siège d'auto, une balançoire pour bébé ou un siège de bébé, dans lesquels sa tête reste dans la même position.
- Ne tenez pas toujours votre bébé de la même manière lorsque vous le nourrissez.
- Changez les jouets et les mobiles de place pour que votre bébé tourne la tête dans différentes directions.
- Placez votre bébé sur le ventre ou le côté pour jouer avec lui lorsqu'il est éveillé. C'est aussi bon pour son développement.