

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Partager un lit avec un bébé peut être mortel

Partager un lit avec un bébé est une habitude courante dans certaines cultures qui augmente en popularité en Amérique du Nord. À première vue, dormir dans le même lit semble faciliter l'allaitement maternel et c'est plus commode pour les parents fatigués. Toutefois, depuis des années, des experts du domaine de la santé avertissent les parents qu'il faut mettre les bébés au lit dans un milieu sûr pour dormir. Par exemple, nous savons que faire coucher le bébé sur le dos peut diminuer le risque de mort subite du nourrisson. Le lit des parents figure parmi les milieux dangereux dans lesquels faire dormir les bébés, car ils peuvent mourir étouffés par un parent et les matelas pour adultes ne leur conviennent pas. De plus, dans le lit des parents, un bébé peut avoir trop chaud, facteur connu associé à la mort subite du nourrisson. Un récent rapport de coroner indique qu'en Ontario, en 2006-2007, 41 bébés de 11 jours à 13 mois sont morts lorsqu'ils partageaient un lit avec leurs parents. En fait, dans près de 20 % de ces décès, les parents ont déclaré avoir consommé des drogues ou de l'alcool. Dans près du tiers des cas, le bébé se trouvait dans le lit de la mère pour qu'elle l'allait. Mettons tout de suite les choses au point : la présente colonne n'a pas pour but de condamner ni de décourager l'allaitement maternel, mais bien d'avertir les parents et les autres fournisseurs de soins aux enfants que dormir avec des bébés peut être mortel. En fait, en plus de coucher les bébés sur le dos et dans un milieu sûr pour dormir, l'allaitement maternel réduit le risque de mort subite du nourrisson. Voilà un autre des nombreux avantages de l'allaitement maternel.

Je recommande aux parents d'être proches de leur bébé en plaçant le lit de bébé (couchette) près de leur lit. De cette façon, ils peuvent répondre immédiatement aux besoins de leur bébé tout en évitant de le mettre en danger. Je ne crois pas que cela n'empêche l'allaitement maternel efficace ni l'établissement de liens affectifs avec le bébé.

Puisque nous en sommes au sujet du sommeil en sécurité, permettez-moi de vous donner certains conseils sur les façons de vous assurer que le milieu de votre bébé est sécuritaire pour y dormir :

- Dans le lit de bébé, évitez les articles de literie mous, notamment les couvertures et les douillettes, les courtpointes, les oreillers, les jouets en peluche, les peaux de mouton et le tour de lit de protection.
- Si des couvertures s'avèrent nécessaires, utilisez seulement une mince couverture et elle devrait être bordée de sorte à ne pas pouvoir recouvrir la tête du bébé. Par temps froid, une dormeuse molletonnée est une solution de rechange à la couverture.
- Choisissez un lit de bébé conforme aux dernières normes de sécurité gouvernementales doté d'un matelas ferme et qui fait bien dans le lit. Attention aux lits de bébés usagés d'un modèle plus ancien.
- Évitez toujours de coucher un bébé sur un lit d'eau, un canapé, un matelas mou, un oreiller, des lits pour adultes ou d'autres surfaces molles.
- Évitez que le bébé n'ait trop chaud en lui faisant porter des vêtements légers pour dormir et tenez la température de la pièce aux alentours de 70 °F.
- Évitez de fumer à la maison, car on a démontré que la fumée du tabac accroît le risque de mort subite du nourrisson.

Nos bébés sont parmi les plus précieux trésors dans la vie. Ils méritent bien que nous nous assurions que leur maison et leur milieu pour dormir sont aussi sûrs que possible!

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis