

Etude du sommeil pédiatrique

# JE FAIS DODO SUR LE DOS

## NOUS PRENONS SOIN DE VOTRE ENFANT



**Clinique CHC MontLégia**  
bd Patience et Beaujonc 2  
4000 Liège  
04 355 58 26

**Liens utiles**  
[chcjunior.be](http://chcjunior.be)  
[learning.chc.be](http://learning.chc.be)

© CHC/Communication/MLE/Met/Conseils sommeil bébé



z z z

### INFORMATIONS PRATIQUES :

Rendez-vous :  
04 355 50 20

Étude du sommeil pédiatrique :

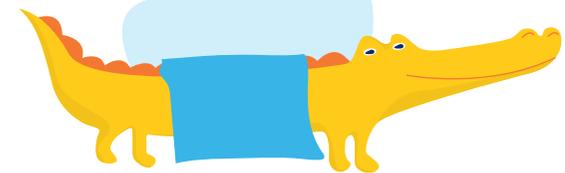


Dr N. Seret



Dr M. Thimmesch

z z z



# JE FAIS DODO SUR LE DOS



## • PRATIQUEMENT :

- ~ Sur le dos
- ~ Dans un lit à barreaux (espacement inférieur à 6,5cm)
- ~ Sur un matelas bien ferme
- ~ Dans un lit bien dégagé (sans oreiller, ni couverture, ni tour de lit)
- ~ Partage de la chambre parentale jusqu'à 6 mois
- ~ Température ambiante 18-20°C
- ~ Aérer la chambre 2x15 minutes par jour

## • POURQUOI SUR LE DOS ?

Dans les années 1990, de nombreuses études scientifiques ont prouvé que coucher l'enfant sur le dos diminue le risque de mort subite du nourrisson. Cependant, la mort subite du nourrisson reste la première cause de décès chez l'enfant âgé de 1 mois à 1 an.

## • POURQUOI PAS SUR LE CÔTÉ ?

C'est trop instable. Le bébé risque de basculer facilement sur le ventre et les objets de maintien entravent les mouvements spontanés de l'enfant.

## • UTILISER UN COUSSIN POUR LE POSITIONNER ?

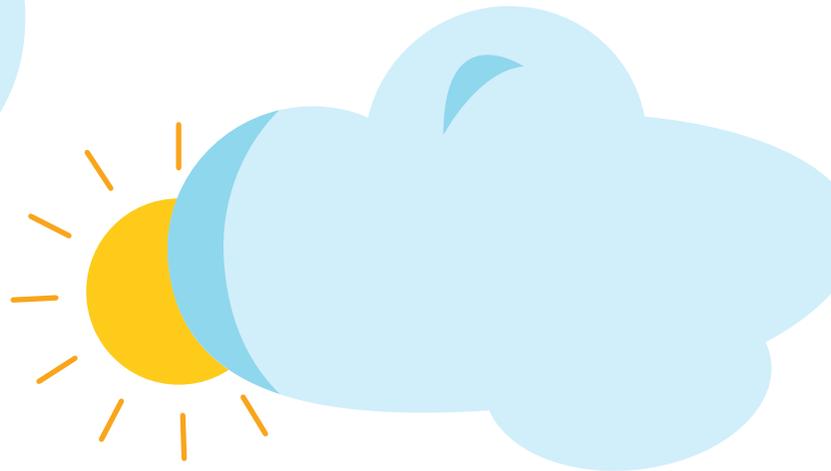
Ce dispositif est utilisé exceptionnellement à l'hôpital pour le confort d'un enfant malade. Il ne faut pas l'utiliser à la maison.

## • ET QUAND LE BÉBÉ SE RETOURNE TOUT SEUL ?

Quand il grandit, on peut le laisser choisir sa position, et s'il se met sur le ventre par lui-même, on peut le laisser faire tout en restant vigilant à l'environnement (matelas ferme et lit dégagé).

## • ET S'IL FAIT PLUS CHAUD QUE 20° ?

Avec les changements climatiques, il arrive régulièrement que la température de la chambre soit supérieure à 20°. Dans ce cas, habiller plus légèrement l'enfant.



## • ATTENTION AU LIT PARAPLUIE !

Il doit être utilisé de manière occasionnelle et sans matelas surajouté. Le bébé peut se coincer entre la paroi souple et le matelas, avec un risque d'étouffement.

## • QUE FAIRE D'AUTRE POUR LE PROTÉGER ?

Ne pas fumer durant la grossesse et à l'intérieur de la maison, éviter le partage du lit parental et favoriser l'allaitement maternel.

## • COMMENT ÉVITER LA TÊTE PLATE ?

Laisser le bébé bouger librement dans son lit et dans son parc. Lors de phases d'éveil, l'inciter à tourner la tête vers la gauche ou la droite et l'installer régulièrement sur le ventre (jamais sans surveillance). Si un aplatissement débutant est présent, inciter l'enfant à tourner la tête le plus souvent possible du côté opposé. L'utilisation d'un coussin anti-tête plate n'est pas recommandée.

## • QUAND PENSER À RÉALISER UN TEST DU SOMMEIL ?

Une polysomnographie peut être proposée si l'enfant ronfle ou s'il présente une pathologie à risque. **Discutez-en en première intention avec votre médecin.**

