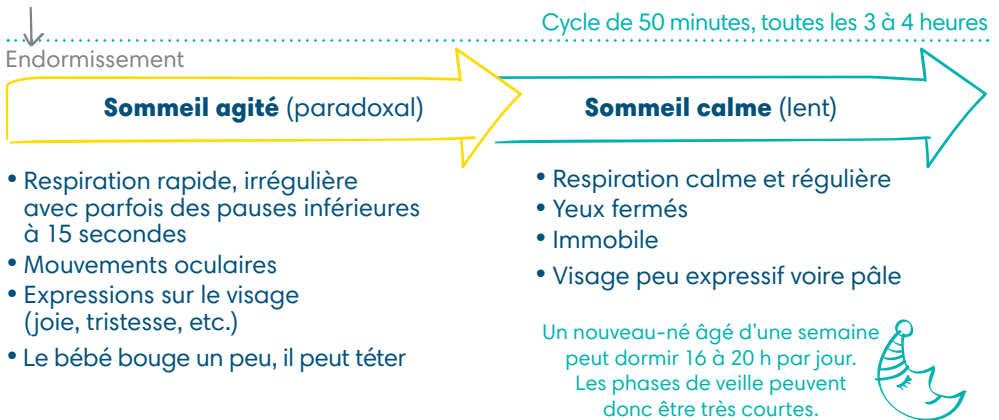


Comprendre le sommeil de bébé

Comment reconnaître les différentes phases de sommeil du nouveau-né ?



Comment éviter de perturber le sommeil de bébé ?

à faire

- ✓ Bien connaître le cycle de sommeil du nouveau-né et ses phases
- ✓ Dépister les signaux d'endormissement (agitation, pleurs, etc.) pour coucher bébé rapidement
- ✓ Lors du coucher, se séparer de bébé en toute quiétude
- ✓ Poser bébé éveillé dans son lit pour qu'il se l'approprie
- ✓ Laisser bébé apprendre à dormir tout seul

à éviter

- ✗ Éviter de réveiller bébé pour le change ou les interactions sociales
- ✗ Éviter de sortir bébé de son lit en cas de pleurs mais essayer d'abord de l'apaiser au lit, en le berçant par exemple. Si les pleurs ne s'arrêtent pas, le rassurer et le prendre dans les bras
- ✗ Éviter de rendre bébé dépendant d'une tétine, du bercement ou du sein pour s'endormir

Prévenir la mort inattendue du nourrisson



Recommandations de la SFP et de l'OMIN

Il est recommandé de **coucher bébé sur le dos** dans un lit adapté, pendant la nuit et pour tous les moments de sommeil, même les plus courts.

Il est conseillé de mettre bébé dans un lit à barreaux :

- sur un matelas ferme,
- installé dans une turbulette à sa taille,
- sans oreiller, ni couette, ni couverture,
- avec une température ambiante modérée (18 à 20°C),
- dans la chambre des parents les 6 premiers mois de vie, sans partage du lit parental et sans exposition au tabac.



Oreiller

Tabac

Couverture

Pour en savoir plus sur la mort inattendue du nourrisson, consultez la Fiche Mémo disponible sur https://www.has-sante.fr/jcms/p_3151574/fr/prevention-des-deformations-craniennes-positionnelles-dcp-et-mort-inattendue-du-nourrisson

Au plus près de la vie



Pampers®

Partenaire de la SFP