



**La Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM)** et son Comité scientifique se sont saisis de la question du sommeil partagé pour proposer des recommandations de bonnes pratiques, après une revue de la littérature internationale récente.

**Ces recommandations concernent les enfants allaités.**

- Elles ont pour but de favoriser et protéger l'allaitement maternel selon les 10 recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), développées en 1999 sur une base scientifique. Elles s'appuient sur un maternage de proximité, avec des tétées fréquentes, jour et nuit.
- Elles rappellent les conditions optimales de sécurité en cas de sommeil partagé (selon les connaissances actuelles).

Dormir près de son bébé est en effet une pratique assez courante au cours des premiers mois pour de très nombreux parents. Quand la mère allaite son bébé, dormir près de lui assure une continuité du maternage de proximité favorable à l'allaitement (démarrage-durée) et à l'installation d'un attachement sécure entre l'enfant et ses parents, à savoir un développement optimal de leurs relations affectives en confiance réciproque. La proximité favorise en effet de nombreux contacts - sonores, visuels, tactiles et olfactifs - dont tout bébé et sa mère ont besoin. Sentir ses parents, sa mère près de lui est un besoin physiologique essentiel du nourrisson. C'est aussi un acte de bienveillance vis-à-vis de lui.

Néanmoins, un environnement permettant aux mères de se reposer tout en restant proches de leur enfant ne s'improvise pas, il est important de prendre en compte les recommandations au sujet du sommeil partagé.

Si vous n'avez pas choisi de dormir à proximité de votre bébé, il peut vous arriver de vous endormir en allaitant, ces recommandations vous concernent aussi.



***Depuis la naissance vous et votre enfant ressentez un intense besoin de contacts réciproques. Vous apprenez à vous connaître et à vous comprendre.***

- En étant proche de votre bébé, vous pouvez l'observer, lui parler, jouer avec lui, mais aussi le protéger, le réconforter en cas de besoin.
- Vous pouvez lui offrir le sein aussi souvent qu'il en manifeste le désir, ce qui est favorable à un allaitement optimal.
- Cette proximité offre davantage d'échanges dont votre enfant se nourrit aussi. De votre côté, vous êtes plus apaisés et rassurés.

***Votre bébé montre de réelles compétences mais sa maturité physiologique et psychologique est encore imparfaite dans les premiers mois de sa vie.***

- Votre bébé a besoin d'être rassuré, c'est pourquoi il apprécie d'être porté, bercé, « cocooné », et de rester près de vous.
- Son intestin, ses reins, son système immunitaire encore immatures ont besoin d'un lait parfaitement adapté : le vôtre.
- Le lait maternel lui apporte chaque jour la nourriture la plus complète, la + équilibrée et un soutien immunitaire de grande qualité, qu'aucun autre lait ne peut remplacer.

***Il est démontré que garder votre enfant près de vous :***

- Diminue le risque de la mort subite du nourrisson, lorsque son berceau est placé dans votre chambre pendant les 6 premiers mois de sa vie.
- augmente la durée d'un allaitement exclusif.
- augmente la durée totale de l'allaitement (exclusif et partiel).
- favorise l'attachement mère enfant : la relation s'établit plus facilement, la réponse à ses besoins physiologiques est plus adaptée.
- renforce l'attachement du père à son enfant et à sa compagne.



***Certains parents craignent qu'une trop grande proximité empêche l'enfant d'acquérir son autonomie***

- Bien au contraire soyez rassurés : la construction d'une relation dans la confiance partagée permet un attachement sécure qui, le temps venu, participera à l'autonomisation de l'enfant.

## Quelles sont les conditions à respecter en cas de sommeil partagé pendant l'allaitement ?

3 situations sont à distinguer concernant le « sommeil partagé » selon les surfaces où dorment parents et enfant :

- partage de la chambre
- partage du lit parental
- lit en side-car

Des recommandations générales s'appliquent dans tous les cas et des recommandations spécifiques s'appliquent en cas de lit partagé et de lit en side-car.

## Les recommandations générales du couchage valables pour les 3 situations

Elles concernent l'environnement, les parents, le bébé.

### L'environnement

- Le tabac majorant le risque de mort subite, **ne pas fumer dans l'environnement de l'enfant** est une prévention majeure.
- **Le matelas où dort l'enfant doit être ferme, les matelas d'eau ou mous sont à proscrire, de même que les cale-bébés.**
- S'il dort dans son berceau ou en side-car le matelas doit être suffisamment grand pour ne pas laisser d'espace entre le matelas et les parois du lit ou entre son lit et le lit des parents.
- Dans le lit veillez à **ne laisser aucun objet** (oreiller, peluche, doudou, couverture, couette, tour de lit...) à proximité de votre bébé (risque de confinement, de suffocation et d'hyperthermie).
- **Aucun animal** dans la chambre où dort le bébé.
- **La température de la chambre ne doit pas être supérieure à 19°.**

### Les parents

- Les parents veilleront à **ne pas s'endormir** avec un bébé dans les bras (risque de chute) dans **un canapé, un fauteuil** quel qu'en soit le modèle. Ceci peut arriver en fin de tétée.



## Le bébé

- Il est installé **sur le dos** pour dormir.
- **Il ne porte aucun objet autour du cou** (collier de dentition, chaîne, etc.).
- **Il ne doit pas dormir dans un baby relax, canapé, coussin d'allaitement.**
- **Le bonnet n'est pas utile.**

## Situation n° 1: L'enfant dort dans la même pièce que ses parents mais chacun dort sur sa surface. (Deux surfaces séparées)

*Ex : Les parents dorment dans leur lit et l'enfant dans son berceau*

Seules les recommandations générales ci-dessus s'appliquent dans cette situation.



## Les recommandations spécifiques des situations 2 et 3

Afin d'éviter divers risques pour le bébé (chute du lit, risques d'étouffement, d'hyperthermie) et permettre aux parents de garder une bonne vigilance pendant leur sommeil, certaines conditions doivent être réunies en cas de lit partagé et de lit en side-car :

### L'environnement

- Il n'y a **pas d'autre enfant** dans le lit des parents.
- Il n'y a **pas d'animaux** dans le lit des parents.
- **Pas de zone vide entre le matelas et le bord du lit.**

### Les parents

- Vous et votre partenaire êtes **non-fumeurs**.
- Vous et votre partenaire n'avez **pas consommé d'alcool**.
- Vous n'avez **pas pris de médicaments** qui modifient votre vigilance (somnifère, sédatifs, médicaments antidépresseurs).
- Vous et votre partenaire n'avez **pas pris de drogues illicites**.
- Vous et votre partenaire n'êtes **pas anormalement fatigués**.
- Vous et votre partenaire **n'êtes pas obèses**.

### Le bébé

- Le bébé doit **dormir du côté maternel** et non du côté paternel (le cerveau de la mère imprégné des hormones de l'allaitement guette le moindre bruit, ou la moindre agitation de son bébé - le père lui dort d'un sommeil plus profond).
- **Pas d'oreiller ni coussin d'allaitement**.
- Si l'enfant dort dans une turbulette, ce qui est recommandé, **pas de couette ou couverture** supplémentaire.



## Situation n° 2 : une seule surface de sommeil pour les parents et l'enfant (Une surface commune)

*Tous dorment dans la même pièce, dans le même lit.*

**Dans cette situation, des conditions seront respectées pour une sécurité optimale de l'enfant, en plus de celles présentées ci-dessus.**

### Concernant le bébé

- Le bébé dort du **côté maternel**.
- Le bébé **ne doit pas être trop vêtu, ni risquer d'être recouvert** par la couette ou la couverture des parents s'il bouge dans son sommeil, l'installer plus haut.
- Il ne porte pas de bonnet.
- Si votre bébé est **né prématurément**, ou avec un petit poids de naissance, avant l'âge de 2 ou 3 mois (selon son état général), il vaut mieux opter pour la solution 1 (lit séparé) ou la solution 3 (lit en side-car).
- S'il est **fiévreux** dormir sur une surface séparée est préférable pour ne pas majorer la fièvre.

### Concernant le(s) parent(s)

- Votre **compagnon est prévenu** que l'enfant dort dans votre lit.

### Concernant la sécurisation de l'environnement

- L'enfant ne reste **jamais seul dans un grand lit**.
- Pas de zone vide entre le matelas et le bord du lit.
- Rien dans le lit parental qui puisse venir recouvrir le visage de bébé.

## **Situation n°3 : deux surfaces juxtaposées mais chacun dort sur sa surface.**

### **(Deux surfaces juxtaposées)**

*Par exemple, l'enfant dort dans son propre lit, celui-ci étant plaqué contre celui de ses parents. Il peut s'agir d'un lit à barreaux où un des côtés peut être abaissé ou d'un berceau « side-car » comme sur la photo.*

**Dans cette situation, des conditions doivent être respectées pour une sécurité optimale de l'enfant, en plus de celles valables « dans tous les cas ».**

#### **Concernant le bébé**

- Bébé doit dormir du **côté maternel** et non du côté paternel (le père ayant un sommeil plus profond).
- Préférer ce mode d'installation au partage du lit parental si fièvre et si prématurité ou petit poids de naissance.

#### **Concernant la sécurisation de l'environnement**

- **Pas de zone vide entre les 2 lits** : attention aux installations « artisanales -maison » qui laissent un espace entre le matelas des parents et le lit du bébé ou génèrent un décalage dans la hauteur des 2 surfaces sans barrière !
- Bébé n'a pas d'oreiller dans son lit.
- Il n'y a rien qui puisse venir recouvrir le visage de bébé (doudou, peluche,...)
- Si l'enfant a une turbulette, ne pas le couvrir en plus.