

# Emmailloter en toute sécurité

Bien qu'on emmaillote les bébés pour dormir depuis de nombreuses années, des études récentes démontrent que cela les expose à un risque de suffocation. Si vous avez essayé de calmer votre bébé et que rien n'a fonctionné, vous pouvez l'emmailloter pour apaiser ses pleurs.



## Quels sont les risques?

**Si vous emmaillotez votre bébé, vous pouvez nuire à la formation de liens affectifs entre vous-même et le bébé et à l'allaitement du bébé.**

Le contact peau à peau entre la mère et le bébé a de nombreux avantages. Il aide à développer les liens entre la mère et son bébé, à réduire le stress chez le bébé, à favoriser un sommeil plus reposant et à allaiter le bébé.

**Emmailloter le bébé trop serré peut être risqué.**

- Emmailloter le bébé trop serré peut perturber sa respiration et peut même mener à une pneumonie. Votre bébé doit avoir assez d'espace pour que sa poitrine puisse bouger.
- Cela peut causer des problèmes de hanche à long terme. Votre bébé doit avoir assez d'espace pour que ses hanches et ses jambes puissent bouger librement.

**Emmailloter le bébé pour dormir peut se traduire par sa mort subite.**

- Du tissu lâche peut recouvrir le visage du bébé et l'étouffer.
- Si le bébé se libère de la couverture qui l'enveloppe, cette dernière peut s'enrouler autour de son cou et l'étrangler.
- Le bébé peut rouler de son dos à son ventre et ne plus pouvoir revenir sur le dos.
- Les bébés enveloppés par des couvertures ou des tissus épais peuvent devenir trop chauds, ce qui accroît le risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Dormir avec un bébé sur un lit ou un sofa accroît grandement le risque de mort subite et de suffocation du bébé. Le risque est encore plus élevé si le bébé est emmailloté.



## Quand faut-il cesser d'emballoter un bébé?

Lorsque votre bébé peut rouler ou est capable de se libérer des couvertures, il est temps de cesser de l'emballoter parce que le tissu lâche l'expose à un risque de suffocation ou d'étranglement. Si votre bébé aime à être bordé,...

- couchez le bébé sur le dos en plaçant ses pieds près du bas du lit de bébé;
- placez la couverture pour qu'elle ne dépasse pas les aisselles du bébé;
- repliez les bords de la couverture sur les côtés et au bas du lit de bébé.

## Choisissez un produit...

- qui n'a pas de cordonnets, de rubans, de cordes ou d'élastique serré;
- qui n'a pas de boutons, de boutons-pression ou de décorations qui peuvent se détacher et étrangler le bébé;
- qui est fabriqué avec un tissu respirant, tel qu'un tissu lâche en coton léger. N'utilisez pas une couverture épaisse pour emballoter le bébé.

## Choisissez la méthode adaptée à l'âge du bébé :

- Pour les bébés naissants (jusqu'à environ 3 mois), emballotez les bras en pliant les coudes et en plaçant les mains près du menton.
- Pour les bébés plus âgés (entre 3 et 6 mois et bébés qui roulent), n'emballotez pas les bras.

## Pourquoi emballoter un bébé.

- Si vous avez essayé d'apaiser votre bébé qui pleure en l'allaitant, en changeant sa couche et en le cajolant et que ce dernier n'est pas réconforté, vous pouvez essayer de l'emballoter pour le calmer.
- Les fournisseurs de soins de santé peuvent recommander d'emballoter un nourrisson pendant son allaitement au biberon s'il est un bébé prématuré, un bébé contrarié ou distrait pendant l'allaitement, un bébé ayant très faible poids à la naissance ou un bébé qui a de la difficulté à gagner du poids.
- Emballoter un bébé peut le soulager de la douleur. Votre médecin ou infirmière peut emballoter votre bébé pour utiliser des seringues ou exécuter d'autres actes douloureux.

## Comment emmailloter le bébé en toute sécurité.

Habillez votre bébé avec un pyjama léger ou une camisole pour prévenir la surchauffe.

1. Étendez la couverture à plat en repliant un coin.  
Couchez le bébé sur le dos en conservant sa tête et son cou au-dessus du coin replié.
2. Joignez les mains du bébé sur sa poitrine. Soulevez un côté de la couverture et recouvrez les bras du bébé, puis bordez la couverture sous le bébé.
3. Pliez le bas de la couverture en laissant de l'espace pour que les pieds du bébé bougent librement. Les hanches et les genoux du bébé devraient être légèrement pliés et bouger librement.
4. Recouvrez le bébé avec l'autre côté de la couverture, puis bordez la couverture sous le bébé.

Vérifiez que la couverture n'est pas trop serrée : vous devriez pouvoir insérer 2 doigts entre la couverture et la poitrine du bébé.

Si le bébé transpire, il est trop chaud. Vous devez enlever la couverture.

Le bébé est désormais prêt à être tenu dans vos bras pour l'allaitement ou le réconfort. Les bébés emmaillotés ne doivent jamais être couchés sur le côté ou sur l'estomac, même pour une minute.



# Choisir un sac de couchage sécuritaire

Bon nombre de produits sont offerts pour aider votre bébé à dormir et à demeurer au chaud. Certains produits sont vendus sous les noms suivants :

- gigoteuse pour bébés;
- sac à emmailloter;
- couverture à emmailloter;
- couverture portable;
- sac de couchage pour bébés.

Tous les produits ne sont pas nécessairement sécuritaires pour votre bébé. Certains peuvent exposer votre bébé à un risque d'étranglement, de suffocation ou de surchauffe.

Si vous choisissez d'utiliser une gigoteuse pour bébés ou un autre produit pour le sommeil, recherchez-en un :

- qui n'a pas de cordonnets, de rubans, de cordes ou d'élastique serré;
- qui n'a pas de boutons, de boutons-pression ou de décorations qui peuvent se détacher et étrangler le bébé;
- qui n'a pas de capuchon, de col ou de tissu enveloppant près du visage qui pourrait recouvrir la bouche et le nez du bébé;
- qui respecte les lignes directrices en matière d'inflammabilité des vêtements de nuit pour enfants (vérifiez l'étiquette);
- qui est fabriqué avec un tissu léger;
- qui est bien ajusté au corps du bébé.



## Le produit choisi

- devrait être serré autour du haut du corps afin que le bébé ne puisse pas sortir du sac en s'agitant;
- ne devrait pas être serré autour de la poitrine du bébé; vous devriez être en mesure d'insérer deux doigts entre la poitrine du bébé et le sac;
- devrait être lâche autour des hanches du bébé; les jambes du bébé devraient se plier et ses hanches devraient bouger confortablement.

Adoptez toujours les recommandations du fabricant en matière d'âge, de poids, de taille et de mesures de sécurité.

## Choisissez un endroit sécuritaire pour dormir

- De la naissance à six mois d'âge, l'endroit le plus sécuritaire pour le sommeil du bébé est un berceau, un parc pour enfants ou un lit de bébé placé dans la chambre des parents.
- La chambre devrait être une pièce sans fumée.
- Le berceau devrait satisfaire aux normes de sécurité de Santé Canada.
- N'utilisez qu'un drap-housse sur le matelas (aucune autre couverture ou bordure de protection, aucun oreiller ou jouet).
- La balustrade de lit de bébé est soulevée à sa position la plus élevée.
- Pour dormir, le bébé devrait être couché sur le dos.