

# Dormir avec mon bébé



■■■ en toute sécurité

par Nathalie Roques

## ■ *Apprendre à nouveau un geste naturel*

En Chine, 90% des bébés dorment avec leur mère.  
En Suède ils sont 65% à dormir avec leurs parents. Dans ces deux pays tous les bébés dorment dans la chambre des parents.

Chez tous les mammifères une grande uniformité règne en ce qui concerne la relation entre une mère et son bébé. Sans exception aucune, toutes les mères dorment avec leur petit, leur offrant ainsi chaleur, sécurité et nourriture.

Chez l'être humain, les gestes naturels sont intégrés dans un environnement culturel. Cependant, là aussi une grande stabilité peut être observée en ce qui concerne la relation mère-bébé. Dans de très nombreuses cultures extra-occidentales les mères dorment contre leur bé-

bé. C'était aussi le cas il y a une centaine d'années en Europe.

En France, ce comportement est le plus souvent mal apprécié de nos jours, et peu de parents l'adoptent volontairement. Moins de 10% des jeunes enfants dorment de façon régulière dans le lit de leurs parents. Cependant ils sont plus de la moitié à dormir occasionnellement avec eux.

Aucune recommandation, notamment en matière de sécurité, n'est faite aux parents qui dorment auprès de leur enfant. Les spécialistes de

la petite enfance ou du sommeil proposent le plus souvent de limiter le sommeil partagé, quand ils ne l'interdisent pas tout simplement.

Face aux difficultés que rencontrent leur enfant durant la nuit (réveils, endormissement difficile), certains parents s'interrogent. Comment répondre

aux besoins de mon enfant ? Comment assurer sa sécurité ? Comment préserver une vie de couple ?

Le sommeil partagé offre des possibilités multiples et peut être une solution adaptée au besoin des familles modernes.

## ■ **Les avantages du sommeil partagé**

La proximité nocturne entre les parents et leur bébé offre plusieurs avantages.

### **Assurer le confort et la sécurité du bébé**

Etre proche de son bébé permet d'être averti immédiatement de ses besoins, et d'y répondre sans tarder (couche à changer, fièvre, ...).

### **Favoriser l'allaitement**

La mère qui dort contre son bébé allaite plus facilement à sa demande, ce qui favorise la santé du bébé et de sa mère.

### **Rassurer le bébé et les parents**

La proximité parents-

bébé renforce le sentiment de sécurité des uns et des autres. L'attachement est favorisé.

Les nuits sont calmes :

- Le bébé s'endort facilement.
- Les réveils nocturnes sont presque inexistant ; quand le bébé se réveille, il se rendort très facilement.
- Les cauchemars et les terreurs nocturnes sont très rares.
- Les parents et leur bébé sont reposés.
- Aucune méthode d'apprentissage n'est nécessaire.

Les réveils nocturnes et les difficultés d'endormissement sont une cause fréquente de consultations chez le médecin. La méthode classique chez nous est d'habituer le bébé à dormir seul. Son succès dépend en partie de la volonté des parents. Tous ne souhaitent pas s'y soumettre.

## ■ **Les options pratiques**

Plusieurs solutions peuvent être adoptées, selon les moments de la journée et de la nuit ; les arrangements évoluent également au fil des mois et des situations.

Derrière le terme général de « sommeil partagé » se cache une infinité de possibilités. Quelques unes sont présentées ici, que vous pouvez adapter à votre famille.

### **Le lit familial**

Le bébé et ses parents dorment dans le même lit. Le bébé peut être placé entre le père et la mère, ou contre sa mère, vers l'extérieur du lit.

### **Le lit mère-bébé**

Le bébé dort dans un lit d'adulte où la mère le rejoint, en général à l'occasion des tétées nocturnes ou pour l'endormissement.

### **Le berceau ou lit en side-car**

Le bébé dort dans son propre lit ou berceau accolé au lit des parents.

### **La chambre partagée**

Le berceau ou le lit du bébé est placé dans la chambre des parents.

Dans ces deux derniers cas, le bébé est souvent accueilli ponctuellement dans le lit des parents.

## ■ **La sécurité du bébé**

Certains médecins déconseillent aux parents de dormir avec leur bébé car celui-ci pourrait courir un risque. Que disent les études scientifiques ?

### **Le risque d'asphyxie**

La description très sommaire d'accidents survenus

à certains bébés alors qu'ils ne dormaient pas seuls ne permet pas de savoir si le partage du lit est la cause directe de décès. Les nombreux facteurs de risque qui peuvent entrer en cause (voir ci-dessous) ne sont jamais évalués ni analysés.

## **Le risque de Mort Soudaine du Nourrisson (MSN)**

La position ventrale, le tabagisme passif et le non-allaitement sont des facteurs qui favorisent la MSN. Certaines études inter-culturelles montrent que le sommeil partagé est associé à un faible taux de MSN. D'autres études menées en occident ont montré que le partage du lit augmentait le risque de MSN en cas de tabagisme passif. Dormir avec son bébé pourrait diminuer le nombre d'épisodes de sommeil profond et prévenir ainsi les MSN. Certains auteurs présentent au contraire le partage du lit comme un facteur de risque pour la MSN. A l'unanimité, le partage de la chambre est considéré comme protecteur vis-à-vis de la MSN.

## **Quelques précautions à prendre**

### **- La literie**

Matelas et oreillers ne doivent pas être mous. Le bébé doit pouvoir respirer librement : un simple pyjama suffit, couvertures et couettes sont inutiles. Il est recommandé de ne pas chauffer la pièce à plus de 18°C. Le matelas doit être parfaitement ajusté aux dimensions du lit, le bébé ne doit pas pouvoir glisser entre les différentes parties du lit, ni tomber. Dormir sur un matelas posé à même le sol est la solution la plus sûre et la moins chère.

### **- La position du bébé**

Le bébé doit être posé sur le dos, position naturelle du bébé qui tète sa mère quand elle est allongée.

### **- Les drogues**

L'usage du tabac est à proscrire dans la pièce où le bébé dort. Les parents devraient arrêter de fumer pendant la grossesse puis pendant l'allaitement. Les personnes dormant avec le bébé ne doivent pas consommer de substance susceptible de diminuer leur vigilance : alcool, somnifères, hallucinogènes ...

Dormir avec son bébé dans de bonnes conditions est favorable pour sa santé: allaitement facilité, parents reposés, surveillance aisée. Le bébé ne devrait pas dormir dans une pièce isolée.

Quand le bébé dort occasionnellement avec ses parents, les mêmes précautions doivent être prises.

#### **- Nouveau-né**

Quand le bébé a moins de trois mois, il convient d'éviter de le faire dormir sans surveillance contre un jeune enfant. Il faut également être particulièrement attentif aux précautions énumérées ci-dessus.

### **■ Vos questions les plus fréquentes**

#### **A partir de quel âge mon enfant dormira-t-il seul ?**

Les parents sont souvent pressés de voir leur bébé se développer. Notre époque n'invite pas à la patience, et la précocité est survalorisée. Pourtant, savoir attendre le bon moment fait souvent gagner du temps et de l'énergie. Un jour viendra ou votre enfant vous indiquera qu'une nouvelle étape peut être franchie. Comme toujours, l'observation et l'attention sont des aides précieuses. Enfin les multiples options du sommeil partagé permettent une évolution en douceur et une adaptation progressive.

#### **N'y-a-t-il pas des risques psychologiques ?**

Les craintes que le couple mère-bébé ne puisse pas "défusionner", ou que le bébé ne puisse devenir autonome, sont les produits de notre manque de confiance. Un bébé rassuré pourra pleinement et librement exploiter ses capacités d'exploration. Le bébé qui dort avec sa mère ou son père ne prend la place de l'autre parent : des parents attentifs font toujours la différence entre leur bébé et leur compagnon. L'enfant qui souhaite rester près de ses parents n'exerce aucun chantage mais exprime un besoin naturel.

### **Pourquoi est-ce que dormir avec mon bébé facilite l'allaitement ?**

Une fréquence et une durée globale des tétées élevées favorisent la lactation. En dormant avec son bébé la mère le stimule ; le bébé tète plus souvent et la mère répond plus vite et plus volontiers à sa demande. Quand le rythme de la vie quotidienne conduit à une fréquence modeste des tétées durant la journée (3-4 tétées), en particulier quand la mère et le bébé sont séparés dans la journée, les tétées nocturnes sont un atout important pour l'allaitement. Elles sont également indispensables pour que l'effet contraceptif de l'allaitement soit pleinement réalisé.

### **Que faire si mon entourage me pousse à éloigner mon bébé la nuit ?**

S'il arrive qu'un des parents ne souhaite pas dormir avec son enfant, le lit partagé mère-bébé ou père-bébé peut être une solution. Le bébé peut également dormir dans la chambre et être amené dans le lit à l'oc-

casion des tétées.

Si l'entourage familial ou amical n'apprécie pas le sommeil partagé, plusieurs attitudes sont possibles mêlant fermeté, discrétion et humour. Si des professionnels expriment une forte hostilité et que cela perturbe votre relation avec eux, vous pouvez envisager soit de ne plus aborder cette question de votre vie personnelle et intime, soit choisir une autre professionnel.

### **Comment préserver une vie de couple ?**

Plus le bébé grandit et plus il sera facile de retrouver des moments d'intimité entre adultes. Mais y compris avec le bébé à vos côtés, une vie relationnelle adulte est possible. Les nouveaux parents savent vite faire preuve d'inventivité et de souplesse pour profiter des moments de calme. Un bébé endormi peut être posé momentanément hors du lit parental si le besoin s'en fait sentir. Enfin des parents reposés sont également plus disponibles l'un pour l'autre.

Ces questions et d'autres sont traitées sur le site internet <http://cododo.free.fr>

Peut être photocopié sans permission sous  
réserve d'indiquer clairement la source :

*Dormir avec mon bébé ... en toute sécurité*

Nathalie Roques, 2001