

Soutenir l'allaitement et favoriser le sommeil et le bien-être de la famille




Accueillir un nouveau bébé peut être difficile. L'allaitement la nuit stimule la production de lait et aide votre bébé à grandir.

DURANT LA NUIT

- **Dormez près de votre bébé.** En cododo sécuritaire ou en sommeil partagé dans la même pièce. Vous et votre bébé vous endormirez plus facilement. Allaitiez votre bébé en position allongée sur le côté.
- **Évitez de vous lever la nuit.** Sortir du lit perturbe votre sommeil. Vous pouvez sauter la plupart des changements de couches la nuit en protégeant les fesses de votre bébé avec une crème barrière. Allaités, les bébé n'ont généralement pas besoin de faire un rôle.
- **Gardez les lumières fermées la nuit.** Allumer les lumières perturbent le sommeil de votre famille. Fermez les appareils électroniques, éteignez les lumières, utilisez plutôt une veilleuse ou une faible lumière rouge.
- **Allaitiez la nuit plutôt que de tirer du lait ou donner de la préparation commerciale pour nourrissons.** La nuit, votre lait contient de la mélatonine, une hormone qui aide le bébé à dormir. La mère qui allaite a plus de facilité à se rendormir.
- **Évitez de donner des préparations commerciales pour nourrissons (PCN) ou des aliments solides pour améliorer le sommeil de votre bébé.** Les parents de bébés nourris aux PCN éprouvent plus de perturbations du sommeil que les parents de bébés allaités. Cela peut aussi faire diminuer votre production de lait.
- **N'utilisez pas de méthodes d'entraînement du sommeil dans les 6 premiers mois de vie du bébé.** À 6 mois, seulement environ 50% des bébés seront capables de faire une nuit de bébé... c'est à dire 5h.
- **La pratique du cododo doit être sécuritaire.** Le cododo est souvent imprévu et le lit n'est alors pas proprement aménagé.

DURANT LE JOUR

- **Gardez le bébé dans une écharpe ou un porte-bébé.** Porté sur vous, le bébé demeure calme. Vos mains seront libres pour vaquer à vos occupations. Assurez-vous que le dos de votre bébé est soutenu et que le visage du bébé est dégagé.
- **Les activités de jour peuvent aider votre bébé à mieux dormir la nuit.** Exposez votre bébé à la lumière du jour et les bruits de la maison. Incluez des périodes d'éveil supervisée en position sur le ventre.
- **Si vous le pouvez, faites une sieste lorsque votre bébé dort.**
- **Apprenez à reconnaître les signes d'endormissement de votre bébé.** Il n'est pas nécessaire d'avoir recours à des applications ou un horaire fixe.
- **Demandez de l'aide.** Des personnes de votre entourage peuvent venir à la maison donner un coup de main avec les tâches ménagères, la fratrie et les soins du bébé.



Chaque famille est unique, trouvez les aménagements qui vous conviennent. Ces informations sont d'ordre générales et pourraient ne pas s'appliquer à votre situation.

