



La pratique du cododo sécuritaire



Contrairement à la croyance populaire, la pratique du cododo n'est pas interdite et facilite le repos de la mère qui allaite.

RENDRE LE LIT ET LA PIÈCE SÉCURITAIRE

- Le matelas doit être ferme et plat. Les matelas d'eau, les matelas trop mous / mousse mémoire ou les matelas défoncés ne sont pas adaptés.
- Assurez-vous que le bébé ne puisse pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.
- La pièce ne doit pas être trop chaude: 16 à 18°C est idéal.
- Votre bébé ne doit pas être trop habillé. Il ne devrait pas porter plus de vêtements que vous n'en portez vous-même dans le lit.
- Le drap ou la couverture ne doivent pas recouvrir la tête du bébé ou lui donner chaud.
- Ne laissez pas votre bébé seul dans le lit.
- L'autre parent doit savoir que le bébé est dans le lit.
- Si un enfant plus âgé partage aussi votre lit, vous ou votre partenaire devriez dormir entre l'enfant et le bébé.
- Ne laissez pas les animaux de compagnie partager le lit avec votre bébé.

VOTRE POSITION POUR DORMIR

Il est important de vous assurer que votre bébé ne peut pas se retrouver sous les couvertures ou sous l'oreiller. La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui protège le bébé en l'empêchant de bouger vers le haut ou vers le bas du lit (voir le dessin). Votre bébé s'allongera sur le côté pour téter. Quand il ne tète plus, vous devez le poser sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou le côté.



QUAND NE PAS DORMIR AVEC VOTRE BÉBÉ

Fumer pendant ou après la grossesse augmente le risque de mort subite du nourrisson.

Ne dormez jamais sur un canapé, un fauteuil ou une chaise d'allaitement avec votre bébé.

Ne dormez pas avec votre bébé dans votre lit si vous:

- avez consommé de l'alcool ou de la drogue
- avez pris un médicament qui cause la somnolence
- avez une maladie qui affecte votre attention à votre bébé
- êtes anormalement fatiguée, à tel point qu'il vous est difficile de répondre aux besoins de votre bébé.

Il est aussi plus sûr de ne pas partager le lit les premiers mois si votre bébé est né prématurément ou de petit poids, ou s'il a de la fièvre.



unicef

Partager un lit avec votre bébé, un guide pour les mères qui allaitent

