

# Dormir en sécurité



Pour sa sécurité, votre bébé doit dormir sur le dos, dans sa couchette.

Photo : Roxane Lauzé

Dès sa naissance, votre bébé devrait dormir sur le dos, étendu sur un matelas ferme et dans une couchette respectant les normes de sécurité du gouvernement canadien (voir [Lit, berceau et moïse](#)). Dans sa couchette, il devrait y avoir seulement sa couverture et aucun autre objet.



Quelques décès de bébés qui ont partagé le lit de leurs parents sont observés chaque année, c'est pourquoi la Société canadienne de pédiatrie informe que durant les six premiers mois de la vie, le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour le nourrisson est sa propre couchette, installée dans la chambre de ses parents.

## Vous dormez avec votre bébé?

Pour éviter un accident assurez-vous de :

- Ne pas dormir sur un canapé ou tout meuble similaire (chaise rembourrée) avec votre bébé;
- Dormir sur un matelas ferme (aucune surface molle ou aucun lit d'eau);
- Garder une distance suffisante entre le matelas et le mur pour que l'enfant ne reste pas coincé;
- Ne pas laisser votre nourrisson dormir seul dans un lit d'adulte.

En toute circonstance :

- Ne dormez pas avec votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, des médicaments qui vous endorment ou une autre drogue (marijuana, crack, etc.);
- Ne dormez pas avec votre bébé si vous êtes extrêmement fatigués (plus qu'à l'ordinaire).

Dans ces cas, il est beaucoup plus sécuritaire que votre bébé dorme dans sa couchette.

Si vous ne réussissez pas à bien dormir dans la même pièce que votre enfant, vous pouvez le faire dormir dans une couchette sécuritaire installée dans une autre chambre. La qualité de votre sommeil est également très importante.

Même en voyage, votre bébé doit dormir dans un endroit sécuritaire. En toute occasion, ne couchez pas votre bébé dans un lit d'adulte et n'utilisez pas d'oreillers. Si vous n'avez pas de couchette, une couverture étendue sur le plancher peut servir de lit temporaire et sécuritaire pour le sommeil de votre bébé de moins de 6 mois. L'utilisation d'un parc ou d'un matelas placé par terre peut aussi être une solution pour coucher votre bébé lors de vos déplacements.

Le siège d'auto devrait être utilisé pour le transport en auto seulement. Le siège d'auto et le siège d'enfant ne doivent pas être utilisés pour remplacer la couchette, car ils ne sont pas sécuritaires pour le sommeil.

Le siège d'auto doit toujours être utilisé lors des déplacements dans un véhicule. Au cours du premier mois de vie, il est préférable de ne pas faire de trajets de plus d'une heure avec votre nouveau-né. Si vous devez absolument faire un long voyage, des pauses fréquentes sont recommandées. Les nouveau-nés ont peu de tonus et ils s'affaissent vite dans leur siège ce qui peut nuire à leur respiration. Les pauses permettent de sortir votre nouveau-né de son siège et de le faire bouger.



● Attention, votre bébé n'est pas en sécurité dans son sac porte-bébé si vous dormez ou si vous vous reposez en position allongée.

Au cours des promenades à pied, votre bébé sera plus en sécurité et plus confortable pour dormir couché sur le dos dans une poussette. Le dossier doit pouvoir s'incliner à l'horizontale, ou presque, et votre bébé doit être bien attaché.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-sommeil/dormir-en-securite>

## Sommeil dans les premières semaines de vie

Le cycle d'éveil et de sommeil du nourrisson varie selon ses besoins et son tempérament. Certains bébés s'éveillent presque seulement pour boire. D'autres ont de plus longues périodes d'éveil dès les premiers jours de vie. Les périodes d'éveil seront plus longues au fil du temps.

Comme chez l'adulte, le sommeil du nouveau-né passe par plusieurs cycles différents : somnolence (éveil léger), sommeil calme et sommeil agité. Durant la période de sommeil agité, il n'est pas rare que l'enfant fasse des mouvements de succion, qu'il grimace, pleure, sourit, sursaute, tremble, grogne, respire fort et bouge. C'est normal et il n'est pas utile de le réveiller pour le reconforter. Par contre, vous pourriez penser à le réveiller s'il a besoin d'être stimulé pour boire.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-sommeil/sommeil-dans-les-premieres-semaines-de-vie>

# Mort subite du nourrisson

La mort subite d'un bébé de moins de 1 an survient pendant le sommeil et, à ce jour, nous n'en connaissons pas la cause.

Les principaux facteurs de risque pour la mort subite du nourrisson sont :

- être exposé au tabagisme de la mère durant la grossesse;
- dormir sur le ventre;
- se retrouver la tête totalement recouverte par des couvertures.

Voici les recommandations pour diminuer le risque de mort subite pour votre bébé :

- Éliminez autant que possible la cigarette durant la grossesse. Les produits du tabac absorbés par la mère qui fume passent du sang de la mère au sang du bébé à travers le placenta.
- Placez votre bébé sur le dos pour dormir. Avertissez tous les gardiens occasionnels de votre bébé. Les bébés en santé ne s'étouffent pas lorsqu'ils dorment sur le dos. Quand votre bébé commence à se tourner tout seul, vous pouvez le laisser dormir sans danger dans la position qu'il préfère.
- Évitez les douillettes, car elles peuvent facilement recouvrir totalement la tête de votre bébé à la suite de ses mouvements.
- Évitez les oreillers, les bordures de protection rembourrées ou autres produits semblables dans le lit de votre bébé. Il peut s'étouffer contre ces objets s'il est sur le ventre ou s'il se retourne accidentellement sur le côté ou sur le ventre.

Vous pouvez emmailloter votre bébé avec une couverture. Dans ce cas, assurez-vous qu'il dort sur le dos et qu'il n'a pas trop chaud.

L'utilisation d'un moniteur de sons et de mouvements pour nourrisson ne remplace pas ces précautions. Toutes ces mesures de sécurité doivent être suivies même si vous utilisez un moniteur.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-sommeil/mort-subite-du-nourrisson>

# Prévention de la tête plate



Votre bébé a besoin d'être sur le ventre tous les jours.

Photo : Sarah Witty

Depuis que les pédiatres recommandent de coucher les nourrissons sur le dos seulement, les cas de mort subite ont diminué de 50 à 70 %. Mais si l'enfant est toujours dans la même position, dans son lit ou dans son siège, il peut finir par avoir la « tête plate ». Le terme médical de ce phénomène est « plagiocéphalie positionnelle ».

Les os du crâne du bébé étant encore mous, la partie qui repose sur le matelas s'aplatit sous la pression. Un léger aplatissement disparaît de lui-même. Un aplatissement plus prononcé peut être permanent, mais il ne nuira ni au cerveau ni au développement de votre bébé.



Pour prévenir cela, la Société canadienne de pédiatrie recommande de changer la position de votre bébé dans la couchette chaque jour

- Un jour, placez la tête de votre bébé à la tête de la couchette.
- Le lendemain, placez sa tête au pied de la couchette.

Assurez-vous qu'il regarde toujours vers la chambre et non vers le mur. Vous pouvez aussi installer un mobile du côté de la couchette orienté vers la porte de la chambre, pour inviter votre bébé à regarder dans cette direction.

Lorsque le bébé ne dort pas et qu'il est en compagnie d'un parent, il a besoin de se retrouver sur le ventre pour de courtes périodes tous les jours. Cela favorise son développement et évite la formation de zones plates sur la partie arrière du crâne.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/le-sommeil/prevention-de-la-tete-plate>

# Urine

Un bébé qui boit assez urine régulièrement (voir **Bébé boit-il assez?**). Son pipi est jaune pâle et sans odeur. Pendant la 1<sup>re</sup> semaine de vie, il urine de plus en plus souvent. À partir de la 5<sup>e</sup> journée, il mouille au moins 6 couches par jour.

Pendant les premiers jours, on observe parfois des taches orange (cristaux d'urate) dans la couche du bébé. Ces cristaux sont normaux et ne sont pas dangereux. Mais s'ils sont toujours présents après deux jours de vie, c'est peut-être un signe que bébé ne boit pas assez. Si la couche de bébé en contient encore après une semaine, consultez un médecin.

Votre petit urine moins souvent que d'habitude, son pipi est plus foncé et dégage une odeur? C'est peut-être qu'il fait très chaud ou qu'il est trop habillé, et qu'il est donc un peu déshydraté. Voici ce que vous pouvez faire :

- Vous pouvez le déshabiller légèrement.
- S'il est nourri au sein, augmentez le nombre de tétées.
- S'il est nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson, assurez-vous qu'elle est préparée adéquatement, car des erreurs de préparation (erreur de dilution) peuvent entraîner de la déshydratation (voir **Manipulation des préparations commerciales pour nourrissons**). Assurez-vous qu'il en boit suffisamment. Vous pouvez alors lui offrir un peu d'eau entre les boires.

Si la situation persiste, appelez Info-Santé (811) ou consultez un professionnel de la santé.

Un bébé qui fait de la fièvre peut aussi avoir un pipi plus foncé qui dégage une odeur. Vous pourriez avoir besoin de vérifier sa température (voir la rubrique **Fièvre**).

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/caracteristiques-du-nouveau-ne/urine>

# Selles

Au cours des 2 ou 3 premiers jours de vie, le bébé élimine les résidus accumulés dans son intestin avant sa naissance. Les selles sont foncées et collantes : c'est le méconium.

Ensuite, ses selles seront jaunâtres, verdâtres ou brunâtres.

Si votre bébé boit assez (voir **Bébé boit-il assez?**), il aura des selles liquides ou très molles.

Au cours des 4 à 6 premières semaines : la fréquence des selles peut être de 3 à 10 par jour. Si votre bébé ne fait pas au moins une selle chaque jour, cela pourrait être un signe qu'il ne boit pas assez.

Après 4 à 6 semaines : certains bébés allaités font des selles moins souvent même s'ils boivent assez (ex. : une selle aux 3 à 7 jours). Si les selles sont rares mais demeurent molles, ce n'est pas un problème.

Pendant la première année, la fréquence, la consistance et la couleur des selles varient selon le type d'alimentation du bébé. Vous apprendrez peu à peu à reconnaître les selles normales de votre enfant.

Si les selles de votre enfant passent tout d'un coup de molles à liquides, il peut s'agir d'un trouble passager. Tant que le bébé va bien, continuez à le nourrir normalement. S'il vous paraît malade, appelez Info-Santé (811) ou consultez un professionnel de la santé.

Si les selles de votre bébé sont de couleur rouge ou noire, elles peuvent contenir du sang : communiquez avec votre médecin. Si les selles sont décolorées (blanches, grises ou beiges), il faut rapidement consulter un médecin, car elles peuvent signifier un grave problème du foie.

# Donner le bain

La plupart des enfants aiment l'heure du bain; c'est un moment spécial avec maman ou papa. C'est aussi une source de plaisir et de détente. Ces instants privilégiés vous permettront d'apprendre à mieux connaître votre bébé. Au fil du temps, vous serez de plus en plus à l'aise quant aux gestes à faire.

## Le moment idéal

La toilette de votre bébé peut être faite n'importe quand dans la journée. Il n'y a pas de meilleur moment, sinon celui où votre bébé y est bien disposé. La période du bain risque d'être moins agréable s'il a faim ou s'il est fatigué. Vous saurez reconnaître le moment idéal pour lui.

## La fréquence

Vous pouvez, tous les jours, nettoyer le visage, le cou, les organes génitaux et les fesses de votre bébé à l'aide d'une débarbouillette.

Pendant les premières semaines de vie, il n'est pas nécessaire de donner le bain dans une baignoire plus de deux ou trois fois par semaine.

Une fois plus âgé, votre enfant n'a pas besoin de prendre un bain tous les jours non plus. Allez-y selon ses besoins.

## La préparation

L'étape de la préparation est essentielle pour assurer la sécurité et le confort de votre bébé. Avant de le déshabiller, réunissez tout le matériel nécessaire. Ainsi, tout sera à votre portée et vous n'aurez pas à vous éloigner pendant le bain.

Voici quelques articles dont vous pourriez avoir besoin :

- Une débarbouillette et une serviette
- Un savon doux non parfumé et du shampoing pour bébé
- Des vêtements propres
- Une ou deux couches
- Un ou deux cotons-tiges pour nettoyer le nombril
- Des petits ciseaux à ongles ou un coupe-ongles et une lime
- Un onguent à base d'oxyde de zinc pour les fesses
- De la lotion ou de la crème hydratante non parfumée (pour les endroits où la peau est sèche)
- Une brosse ou un peigne

Si vous le pouvez, ajustez la température de la pièce, préférablement de 22 à 24 °C.

### Le savon : doux et non parfumé

Les enfants, et particulièrement les nouveau-nés, ont la peau sensible. Le savon enlève la protection naturelle de la peau de votre bébé et peut irriter. Il est donc préférable d'utiliser des savons doux non parfumés. Évitez les savons antibactériens, car ils contiennent de l'alcool et ne sont pas nécessaires.

Utilisez le savon, en petite quantité, seulement pour les mains, les fesses et les organes génitaux. Le reste du corps n'a pas besoin d'être savonné. Les produits parfumés, comme le bain moussant ou l'huile de bain, ne sont pas nécessaires et peuvent même causer des irritations.

## Le bain dans la baignoire



● Santé Canada recommande de ne pas utiliser les sièges de baignoire pour bébés comme dispositifs de sécurité. Ils donnent aux adultes un sentiment de sécurité trompeur, ce qui peut entraîner la noyade.

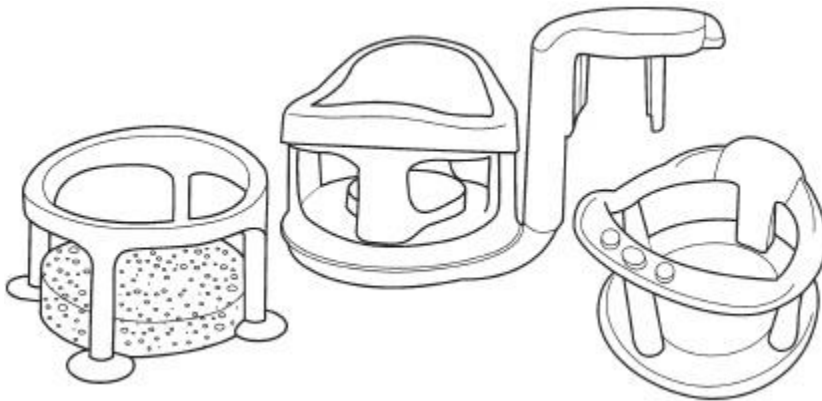


Illustration Sièges de bain pour bébé : Santé Canada

Vous pouvez laver votre bébé dans une baignoire ordinaire, une baignoire pour bébés, un lavabo ou un évier propre. Vous pouvez aussi choisir de le baigner avec vous. Dans ce cas, vous pouvez limiter vos risques de chute en plaçant un tapis de bain antidérapant au fond de la baignoire.

Quelques centimètres d'eau dans la baignoire suffisent pour laver votre bébé. Pour les enfants plus vieux, le niveau de l'eau dans la baignoire ne devrait pas dépasser leur nombril lorsqu'ils sont assis.

Faites couler l'eau chaude et l'eau froide en même temps. L'eau devrait être tiède, c'est-à-dire à la température de votre corps (de 34 à 37 °C). Pour prévenir tout risque de brûlure, vérifiez toujours la température de l'eau en y trempant votre coude ou votre poignet.

Déshabillez votre bébé seulement lorsque tout est prêt, ainsi il n'aura pas froid. Déposez-le tranquillement dans l'eau, en commençant par les pieds. Ensuite, immergez doucement le reste de son corps. Tenez bien sa tête, en soutenant sa nuque avec votre avant-bras et en glissant votre main sous son aisselle.



# La technique



Quand vous donnez le bain à votre nouveau-né, tenez bien sa tête, en soutenant sa nuque avec votre avant-bras et en glissant votre main sous son aisselle.

Photo : Pastelle Ladouceur-Kègle

Que vous laviez votre bébé à la débarbouillette ou dans une baignoire, voici quelques conseils pratiques.

- Nettoyez d'abord le visage avec une débarbouillette mouillée (sans savon) :
  - Nettoyez les yeux en allant du coin interne (près du nez) vers le coin externe. Utilisez un coin de débarbouillette différent pour chaque œil.
  - Avec un autre coin de la débarbouillette mouillée, nettoyez délicatement l'extérieur et l'arrière des oreilles. Évitez d'aller trop loin à l'intérieur. N'utilisez pas de coton-tige (Q-Tips<sup>MD</sup>), car cela peut blesser le tympan et pousser le cérumen (la cire) encore plus loin.
- Lavez ensuite les plis du corps avec soin :
  - N'oubliez pas les plis du cou, les aisselles ainsi que les plis des cuisses et des fesses. Rincez bien.
- Lavez les organes génitaux et les fesses en dernier :
  - **Chez la fille**, nettoyez délicatement la vulve en écartant les grandes lèvres. Nettoyez de l'avant vers l'arrière. De cette façon, vous éviterez que des restes de selles se retrouvent à l'entrée du vagin et de l'urètre. Rincez bien.
  - **Chez le garçon**, lavez le pénis et le scrotum. Rincez bien. Le prépuce n'est pas décollé du gland à la naissance. Évitez les manipulations pour le décoller. Il est inutile de le dilater pour une bonne hygiène.
- Essuyez bien votre bébé, sans frotter. Asséchez bien tous les plis pour prévenir les rougeurs et l'humidité. La poudre n'est pas recommandée, car elle peut causer des problèmes respiratoires.



Ne laissez jamais votre bébé seul, peu importe la raison... pas même pour une seconde. Un bébé peut se noyer dans aussi peu que de 2,5 à 5 cm (de 1 à 2 po) d'eau. Si le téléphone sonne ou si on frappe à la porte, prenez votre bébé avec vous. Vous pouvez aussi décider de ne pas répondre.

À la naissance, le bébé est couvert de vernix, une pâte blanche qui protégeait sa peau lorsqu'il était dans le liquide amniotique. Cette pâte sera absorbée par la peau au fil des jours; il est inutile de la froter.

## Cheveux

Il n'est pas nécessaire de laver les cheveux tous les jours; une ou deux fois par semaine suffisent. Évitez de froter, et passez doucement sur la fontanelle. Ensuite, rincez à fond à l'eau claire et asséchez en épongeant délicatement.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-sante/donner-le-bain>

# Prendre soin du cordon ombilical



À l'aide d'un coton-tige, nettoyez chaque jour le tour du cordon ombilical jusqu'à ce que le nombril soit guéri. N'ayez pas peur : cela ne fait pas mal à votre bébé.

Le cordon ombilical est blanc à la naissance. Il devient plus foncé en séchant et tombe tout seul entre le 5<sup>e</sup> et le 21<sup>e</sup> jour.

Voici quelques conseils pour nettoyer le cordon et le garder au sec :

- Nettoyez le tour du cordon ombilical tous les jours jusqu'à ce que le nombril soit guéri.
- Lavez délicatement la région avec un coton-tige (Q-Tips<sup>MD</sup>) imbibé d'eau tiède. N'utilisez pas d'alcool : cela retarde la chute du cordon.
- Asséchez ensuite avec un coton-tige sec. Passez le coton-tige dans le pourtour (les replis) du cordon ombilical. Vous ne ferez pas mal à votre bébé et ainsi, son cordon sera bien sec.
- Évitez de couvrir le cordon avec la couche ou avec une compresse. Il doit toujours rester au sec. Repliez la couche sous le nombril pour prévenir l'irritation.

Après le bain, pensez aussi à bien assécher le pourtour du cordon.

Le cordon peut rester à moitié détaché de 2 à 3 jours; ne tirez pas dessus pour le détacher. Il peut aussi laisser des traces de sang sur la couche ou les vêtements. Une fois le cordon tombé, quelques gouttes de sang peuvent s'écouler de la cicatrice. Ce n'est pas dangereux; le nombril va guérir tout seul.

Si une rougeur apparaît et devient plus intense, si le nombril coule et sent mauvais ou si vous avez des doutes, parlez-en à un professionnel de la santé.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-sante/prendre-soin-du-cordon-ombilical>

# Choisir les couches

Pendant environ 2 ans et demi, les couches feront partie de la garde-robe de votre enfant. Couches jetables ou lavables? C'est une question de choix : optez pour les couches qui conviennent le mieux à vos valeurs, à vos besoins, aux situations ainsi qu'à la peau de votre bébé.

À la longue, il peut être moins dispendieux d'utiliser les couches lavables que les couches jetables. Toutefois, votre dépense sera plus importante au moment de l'achat initial des couches lavables.

## Couches jetables

Les couches jetables contiennent des cristaux. Ces cristaux transforment sans danger l'urine en gel et la séparent des selles. Cela élimine le mélange urine-selles, qui est irritant pour la peau de bébé. Certaines couches jetables parfumées peuvent irriter la peau. Dans ce cas, utilisez une autre marque de couches.

Les couches jetables doivent être changées régulièrement : elles donnent l'impression qu'elles sont sèches même quand ce n'est pas le cas. L'accumulation d'urine en contact avec la peau du bébé peut causer des irritations.

## Couches lavables

Il existe une grande variété de couches lavables faciles à utiliser, à entretenir et s'ajustant bien.

Les couches lavables en tissu sont moins absorbantes que les couches jetables. Elles doivent être changées plus souvent. Certaines marques de couches lavables offrent un modèle de nuit, plus absorbant, ou un second coussinet absorbant à insérer dans la couche.

Afin de garder les couches en bonne condition, il est important de bien suivre les conseils du fabricant. Par exemple, certains recommandent de les faire tremper avant le lavage, d'autres pas.



● Attention aux risques de chute! Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance sur la table à langer. Gardez toujours une main sur lui lorsque vous devez tendre le bras pour chercher quelque chose. Vous pouvez aussi le changer sur une serviette ou un piqué déposé à même le plancher.



Les changements de couches sont fréquents... Alors, pourquoi ne pas en faire un moment de douceur et de plaisir entre vous et votre bébé?

Photo : France Laliberté

## Changer les couches

Que vous utilisiez des couches jetables ou lavables, il demeure important de changer la couche de votre bébé régulièrement, et de la changer rapidement lorsqu'il a fait une selle. Changer souvent la couche aide à prévenir l'irritation.

Pour le changement de couches :

- Lavez à l'eau et au savon les organes génitaux et les fesses de votre bébé lors des changements de couches, qu'il soit nouveau-né ou plus âgé. (voir **Organes génitaux**)
  - S'il n'y a pas d'eau et de savon à portée de main, utilisez des lingettes (serviettes humides jetables). Il est préférable d'utiliser les lingettes seulement si la peau de votre bébé est saine. Préférez-les sans parfum pour éviter d'irriter la peau.
- Asséchez bien les fesses avant de mettre la nouvelle couche.
- Il n'est pas nécessaire d'appliquer une crème protectrice en prévention. Si la peau est irritée, vous pouvez appliquer une couche d'onguent à base d'oxyde de zinc (voir **Rougeurs aux fesses (érythème fessier ou dermite du siège)**).

Lavez-vous les mains après avoir déposé votre bébé dans un endroit sécuritaire.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-sante/choisir-les-couches>