

Comment habiller bébé pour dormir

Excès de chaleur

Gardez votre bébé au chaud, mais pas trop. Si la température de la pièce vous convient, elle conviendra aussi à votre bébé. Les vêtements de nuit doivent être adaptés à la température de la pièce pour que les bébés soient bien et n'aient pas trop chaud. **Un excès de chaleur est un facteur de risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).**

Il n'est pas sécuritaire de laisser les bébés dormir dans leurs **vêtements d'extérieur**. Retirez l'habit de neige, l'imperméable, le manteau ou tout autre type de vêtement d'extérieur de votre bébé une fois à l'intérieur. Vous réduirez ainsi le risque que votre bébé ait trop chaud ou qu'il suffoque.

Les bébés n'ont pas besoin de chapeau lorsqu'ils sont à l'intérieur. Un chapeau peut leur donner trop chaud.

- Après la naissance de votre bébé, il se peut que votre fournisseur de soins de santé lui ait mis un bonnet. Cette mesure est importante pour l'aider à conserver sa chaleur immédiatement après la naissance, et n'est prévue que pour une courte période.

Conseils de sécurité sur les vêtements de nuit pour enfants

Les bébés sont plus en sécurité dans des vêtements de nuit simples et ajustés, comme une dormeuse. Les vêtements de jour ne sont pas conçus pour un sommeil sécuritaire. Les vêtements que votre bébé porte pendant la journée ont souvent des capuchons, des bretelles et d'autres éléments qui peuvent être dangereux lorsque l'enfant dort et n'est pas surveillé.

Aidez votre bébé à dormir en toute sécurité et confortablement en suivant ces conseils de sécurité :

- Habillez votre bébé dans des vêtements de nuit bien adaptés à sa taille.
 - Les vêtements de nuit trop grands peuvent remonter et couvrir le nez et la bouche de votre bébé, ce qui peut le faire suffoquer.



- Vérifiez régulièrement les éléments suivants des vêtements de nuit :
 - Les boutons, les boutons-pression, les fermetures à glissière et les autres petites pièces qui pourraient présenter un risque d'étouffement
 - Les fils décousus, qui peuvent s'enrouler autour des bras, des jambes, des doigts, des orteils ou du cou de votre bébé et le blesser
- Réparez les boutons, les boutons-pression, les fermetures à glissière et les fils qui sont en mauvais état.
- Assurez-vous que les ceintures, les cordons ou les ceinturons sur les robes de chambre sont solidement cousus au milieu du dos, pour éviter qu'ils s'enroulent autour du cou de votre bébé.
 - Ne couchez pas votre bébé dans une robe de chambre.

Santé Canada a des exigences en matière d'inflammabilité concernant les vêtements de nuit pour enfants. Pour en savoir plus sur les types de vêtements de nuit et sur la façon dont les exigences en matière d'inflammabilité aident à protéger votre bébé, veuillez consulter notre page Web sur la **Sécurité des vêtements de nuit pour enfants**.

Gigoteuses

Bon nombre de parents et de personnes qui s'occupent de bébés utilisent des gigoteuses. Si vous utilisez une gigoteuse, vous n'avez pas besoin de couverture.

Si vous utilisez une gigoteuse, suivez ces conseils :

- Assurez-vous que la gigoteuse est de la bonne taille pour votre bébé.
 - Si elle est trop grande, votre bébé peut glisser à l'intérieur de la gigoteuse et il pourrait avoir trop chaud ou suffoquer.
 - Si elle est trop petite, votre bébé risque de ne pas pouvoir bouger librement ses hanches et ses jambes, ce qui peut être dangereux, surtout s'il roule sur le ventre.
- Assurez-vous que la gigoteuse est adaptée à la température de la pièce (légère s'il fait chaud dans la pièce).
- N'utilisez pas de gigoteuses, de couvertures ou de sacs d'emballage lestés, car ils ne sont pas sécuritaires pour votre bébé.

Aucune étude n'a été menée sur l'utilisation des **sacs d'emballage**. Si vous décidez d'en utiliser, assurez-vous de suivre ces techniques d'emballage sécuritaires :

- Emmaillotez votre bébé sans serrer de façon à ce qu'il puisse quand même bien respirer et bouger ses hanches et ses jambes
- Cessez d'emballer votre bébé vers l'âge de 2 mois, avant qu'il ne puisse se retourner
 - L'emballage n'est pas sécuritaire pour les bébés lorsqu'ils sont sur le ventre



Pour en savoir plus :

canada.ca/sommeilsecuritaire