

# Sommeil sécuritaire pendant les déplacements

Il vous arrivera de voyager, de rendre visite à votre famille, aux grands-parents de votre bébé par exemple, ou simplement de partir à l'aventure. Chaque fois que vous prévoyez de vous absenter de la maison, il est important de planifier votre déplacement et de vous assurer que votre bébé a un endroit sécuritaire pour dormir. L'endroit le plus sécuritaire où coucher votre bébé est un lit d'enfant, un berceau ou un moïse conforme aux normes canadiennes actuelles en matière de sécurité.

## Parcs pour enfants

Au Canada, les parcs pour enfants ne sont pas recommandés lors d'un sommeil non supervisé, car ils ne sont pas aussi durables et sécuritaires que les lits d'enfant. Cependant, s'ils sont assemblés correctement, les moïses amovibles installés dans les parcs pour enfants sont une option sécuritaire pour votre bébé, jusqu'à ce qu'il puisse se retourner ou qu'il atteigne la limite de poids du moïse amovible, selon la première de ces éventualités. L'accessoire de table à langer n'est pas le même que l'accessoire de moïse. Ce n'est pas un endroit sûr pour le sommeil de votre bébé.

Si vous utilisez temporairement un parc pour coucher votre bébé en voyage, vous pouvez prendre certaines mesures pour rendre le sommeil de votre bébé plus sécuritaire :

- Placez le parc sur le sol dans la pièce où vous allez dormir.
- Placez le parc loin des articles pouvant être dangereux, comme les fenêtres, les cordons de stores, les portes-fenêtres, les lampes, les fils électriques et les petits objets.
- Utilisez un moniteur pour bébé afin de pouvoir surveiller souvent votre bébé.

Pour éviter les risques de suffocation :

- **ne** placez **pas** le parc trop près de votre lit, car votre literie pourrait tomber dedans
- **n'**ajoutez **pas** de matelas ou de rembourrage au parc
- **n'**ajoutez **pas** d'articles mous, de literie ou de jouets pendant que votre bébé dort



## Partage du lit

Les parents ou les personnes qui s'occupent d'un bébé peuvent envisager de partager leur lit en voyage, surtout s'ils découvrent qu'il n'y a pas de lit d'enfant, de berceau ou de moïse à leur destination. Le partage du lit augmente le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et de suffocation, en particulier pendant les 4 premiers mois de vie de votre bébé.

Renseignez-vous sur les mesures que vous pouvez prendre pour aider votre bébé à dormir de façon sécuritaire :

- **Sommeil sécuritaire pour votre bébé**

## Moïses de voyage

De nouveaux types de produits et de modèles apparaissent régulièrement sur le marché, comme les moïses de voyage. Bon nombre d'entre eux sont conçus pour faciliter le sommeil et faciliter la vie des parents et des personnes qui s'occupent d'un bébé.

N'oubliez pas : un moïse de voyage est considéré comme sécuritaire pour le sommeil s'il respecte la réglementation canadienne en vigueur.

Lorsque vous êtes en déplacement ou que vous utilisez un moïse de voyage à la maison, il est important de le placer dans un endroit sécuritaire.

Le moïse de voyage peut s'adapter à des surfaces molles ou inégales. Le fait de placer le moïse de voyage sur un lit, un canapé ou un fauteuil peut augmenter le risque de suffocation de votre bébé.

Suivez les conseils suivants :

- Assurez-vous que la surface de sommeil de votre bébé est ferme et plate.
- Placez le moïse de voyage sur le sol pour éviter les blessures dues aux chutes.
- Veillez à ce que les autres enfants et les animaux de compagnie n'aient pas accès à votre bébé et ne placent aucun objet dangereux dans le moïse ou à côté de votre bébé.

## Produits non destinés au sommeil

Les bébés s'endorment souvent pendant que leurs parents occupés sont en mouvement. Si votre bébé s'endort dans une poussette, un porte-bébé ou un siège d'auto, transférez-le dans un espace de sommeil sécuritaire une fois à destination.

Dormir dans une poussette, un porte-bébé ou un siège d'auto peut placer votre bébé dans des positions qui rendent sa respiration difficile.

N'oubliez pas non plus de retirer l'habit de neige, l'imperméable, le manteau et les autres vêtements d'extérieur de votre bébé une fois à l'intérieur, afin de réduire le risque qu'il ait trop chaud ou qu'il suffoque.



## Poussettes et landaus

Les poussettes et les landaus sont parfaits pour se déplacer, mais ils ne sont pas conçus pour un sommeil sécuritaire. Lorsque vous vous promenez, faites des courses ou visitez des amis ou des membres de la famille, vérifiez fréquemment que votre bébé est bien dans sa poussette ou son landau, surtout s'il s'endort.



## Accessoires de poussettes

Certaines poussettes sont munies d'accessoires qui ressemblent à un moïse et qui semblent sécuritaires et confortables pour le sommeil de votre bébé. Cependant, tous les accessoires de poussettes ne sont pas sécuritaires pour le sommeil.

Si votre accessoire de poussette est commercialisé comme un moïse, il doit être conforme aux **normes canadiennes en matière de sécurité**.

Votre accessoire de poussette n'est peut-être pas sécuritaire pour le sommeil si :

- la surface de sommeil n'est pas plate
  - votre bébé peut alors être placé dans une position inclinée qui pourrait rendre sa respiration difficile
- l'accessoire est muni de courroies ou d'un ensemble de retenue
  - ces éléments pourraient étrangler votre bébé
- l'accessoire est muni de poignées qui peuvent tomber à l'intérieur du moïse
  - ces poignées peuvent présenter un risque d'étranglement
- l'accessoire n'est pas stable lorsqu'il est retiré du cadre de la poussette
  - il pourrait basculer

## Porte-bébés

Les porte-bébés sont un excellent moyen de garder votre bébé heureux et près de vous lorsque vous vous déplacez.

Cependant, il est déjà arrivé que des bébés suffoquent lorsqu'ils y étaient installés. Il est donc important d'utiliser les porte-bébés de façon sécuritaire. Vérifiez souvent que votre bébé va bien, surtout s'il s'endort dans le porte-bébé.

## Sièges d'auto

- Les bébés s'endorment souvent dans les sièges d'auto. N'oubliez pas que les sièges d'auto sont conçus pour voyager en toute sécurité, et non pour dormir.
- Déplacez votre bébé vers un espace de sommeil sécuritaire, même s'il dort profondément lorsque vous arrivez à destination.



### Points à considérer si votre bébé est prématuré ou s'il est né avec certains problèmes de santé :

Les bébés prématurés ou ceux nés avec certains problèmes de santé peuvent avoir une mauvaise maîtrise de leur cou. Ils présentent un risque plus élevé de suffocation lorsqu'ils sont dans un siège d'auto. Lorsque la tête de votre bébé tombe en avant, cela limite la quantité d'air qu'il peut inspirer. C'est comme essayer de boire au moyen d'une paille pincée.

Consultez votre médecin avant d'emmener votre bébé faire un long trajet en voiture. Assurez-vous que votre bébé est assez grand et assez fort pour voyager en toute sécurité dans son siège d'auto.

Prenez les mesures suivantes afin que votre bébé prématuré soit plus en sécurité dans son siège d'auto :

- Surveillez de près votre bébé. Si possible, demandez à un adulte de s'asseoir sur le siège arrière et de vérifier souvent que votre bébé va bien.
- Limitez le temps que votre bébé passe dans la voiture. Essayez d'éviter les trajets en voiture qui durent plus de 30 minutes.
- Assurez-vous que le siège d'auto est adapté à votre bébé. Lisez les directives du fabricant et assurez-vous que les courroies du harnais sont bien ajustées.

#### Avertissement

- **N'ajoutez pas** de rembourrage supplémentaire ou de supports de tête qui ne sont pas fournis avec le siège d'auto, car votre bébé pourrait suffoquer.
- **N'utilisez pas** de sangles serre-tête de siège d'auto, car elles peuvent causer un étranglement ou une suffocation.

Pour en savoir plus :

[canada.ca/sommeilsecuritaire](https://canada.ca/sommeilsecuritaire)