

# Prendre soin de votre bébé la nuit

## Un guide pour les parents



## UNICEF UK Baby Friendly Initiative

L'UNICEF travaille avec les familles les communautés et les gouvernements dans plus de 190 pays pour aider chaque enfant à se développer pleinement.

L'Initiative Amie des Bébé de l'UNICEF au Royaume Uni travaille avec les hôpitaux, les centres de santé communautaires et les universités, afin que les femmes enceintes et les mères obtiennent le soutien dont elles ont besoin pour allaiter avec succès.

Nous contacter : 0844 801 2414 ou [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk) En savoir plus : [www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

Téléchargez ce livret en anglais et le Guide pour les professionnels de santé associé à ce livret sur : [www.unicef.org.uk/caringatnight](http://www.unicef.org.uk/caringatnight) Edition UNICEF UK 2013



**Traduction assurée par la coordination française de  
l'Initiative Hôpital Ami des Bébé en 2014 :  
IHAB France, association d'intérêt général  
Contact : [medical@i-hab.fr](mailto:medical@i-hab.fr) et [coordination@i-hab.fr](mailto:coordination@i-hab.fr)**

**Téléchargez ce livret en français et le Guide pour les professionnels de santé associé à ce livret sur : <http://amis-des-bebes.fr/>**

## Prendre soin de votre bébé la nuit (page 1 du livret anglais)

Devenir parent est un moment très particulier de votre vie et peut être l'une des expériences les plus enrichissantes : faire connaissance avec votre nouveau bébé et apprendre à prendre soin de lui. Cependant, cela peut être difficile, surtout quand vous êtes fatiguée et que votre bébé est réveillé ou a besoin d'être nourri souvent la nuit.



Il peut être rassurant de savoir que c'est normal et essentiel pour votre bébé d'être nourri pendant la nuit. Les bébés se développent rapidement dans les premières semaines et les premiers mois de la vie et ils ont de très petits estomacs. Ils doivent donc se nourrir régulièrement pour répondre à leurs besoins.

Cela peut vous déranger d'être réveillée la nuit, mais cela peut aussi être un moment calme et très agréable près de votre bébé, loin de l'agitation et des occupations de la journée. La proximité avec ses parents apporte au bébé le confort et la sécurité dont il a besoin autant la nuit que le jour.

## Trouver un peu de repos (page 2)

Il est important de créer un environnement propice à obtenir autant de repos que possible.

Maintenez la chambre assez sombre.

Il n'est pas nécessaire d'allumer la lumière lorsque vous nourrissez ou réconfortez votre bébé : cela réveille tout le monde.

Gardez votre bébé près de vous.



**L'endroit le plus sûr pour le sommeil de votre bébé est un petit lit à côté de votre lit.** Cela signifie que vous pouvez entendre votre bébé et répondre à ses besoins avant qu'il ne commence à pleurer ou à s'agiter ; vous pouvez le prendre facilement sans avoir à vous lever.

Essayez de ne pas trop stimuler votre bébé. Dès qu'il commence à se réveiller, nourrissez-le. De cette façon, il ne sera pas trop énervé et difficile à calmer. Parlez-lui toujours d'une voix douce et calme et évitez de changer sa couche ou ses vêtements sauf si c'est nécessaire.

Écoutez ces signes alimentaires précoces :

- Sucction des doigts
- Mouvements
- Murmures

## L'allaitement maternel (page 3)

De nombreuses femmes choisissent d'allaiter leur bébé allongées dans leur lit.

Demandez à votre sage-femme ou à un professionnel de santé de vous aider à trouver une position confortable et sûre.

Lisez également les consignes page 9.



Maris, compagnons, ce serait vraiment sympa de :

- Vous assurer que votre compagne est installée confortablement
- Lui apporter ce dont elle a besoin
- Lui apporter des boissons, collations et de veiller à ce qu'elle ait un verre d'eau à portée de main car l'allaitement maternel peut donner soif
- L'assurer de votre soutien. L'allaitement maternel est important pour la santé de votre bébé et de votre compagne.

## L'alimentation au biberon (page 3)

Il est important de s'organiser pour donner les biberons de nuit. La poudre de lait n'est pas stérile et peut causer des infections si le biberon est préparé à l'avance. Par conséquent, vous aurez besoin de le (ou les) préparer au cours de la nuit. Cependant, cela sera plus facile en préparant à l'avance les biberons et les tétines stérilisés, les quantités d'eau bouillie et les doses de poudre. Vous pouvez également choisir d'utiliser un lait infantile liquide prêt-à-l'emploi.

**Demandez à votre sage-femme ou à un professionnel de santé des informations sur la préparation des biberons.**

Ne forcez jamais votre bébé à prendre plus que ses besoins, dans l'espoir qu'il dormira plus longtemps, car cela peut provoquer des coliques et entraîner un surpoids à long terme. Ne pas ajouter de farine ou d'autres choses dans le biberon car cela peut être dangereux pour votre bébé. Suivez les directives du fabricant pour les quantités (sauf recommandation adaptée d'un professionnel).

## Quand les bébés ne se calment pas (page 4)

Il peut y avoir des moments où votre bébé ne se calme pas après le repas. Placer votre bébé en contact peau-à-peau avec vous et le bercer doucement peut le satisfaire.

Son papa peut le faire également.

Si vous allaitez, vous pouvez donner le sein à nouveau, même si votre bébé vient de téter. Les bébés trouvent un réconfort en tétant et il n'y a pas de risque de suralimenter un bébé allaité.

Si vous avez eu une nuit particulièrement perturbée, essayez de prendre le temps de vous reposer pendant la journée. Les visiteurs peuvent attendre ou vous aider en prenant en charge certaines tâches, ou bien en s'occupant des autres enfants, pendant que vous et votre bébé faites une sieste.

Si votre bébé pleure pendant de longues périodes, il peut être malade et cela nécessite un examen médical.

- Ne dormez pas avec votre bébé quand vous avez bu de l'alcool ou si vous avez pris des médicaments ou des substances illégales (provoquant de la somnolence)
- Ne dormez pas avec votre bébé si vous-même ou quelqu'un d'autre dans le lit est fumeur
- Ne vous mettez pas dans une position où vous pouvez vous endormir avec votre bébé sur un canapé ou un fauteuil



## Préparer votre bébé à dormir (page 5)

Pour installer votre bébé en toute sécurité et réduire le risque de mort inattendue du nourrisson (parfois appelée « mort subite » ou « mort au berceau »), assurez-vous toujours que :

- **Vous mettez le bébé sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou sur le côté**
- Le petit lit est à côté du lit des parents au moins les six premiers mois  
*[NDLT : surtout si vous êtes fumeur car votre bébé est plus fragile]*
- Le matelas est ferme et plat, adapté au lit. Les matelas d'eau ou de graines ne sont pas adaptés
- Votre bébé n'est pas trop habillé ou trop couvert (pas plus que vous)
- Rien ne doit risquer de recouvrir la tête du bébé
- La pièce n'est pas trop chaude (T° idéale 16-20 °C)
- La pièce dans laquelle dort le bébé est une zone non-fumeur



### Le partage du lit

Certains parents choisissent de dormir avec leur bébé dans le lit et d'autres s'endorment avec leur bébé pendant la nuit, tout en le nourrissant ou en le réconfortant, qu'ils en aient l'intention ou pas. Par conséquent, il est très important de considérer les points suivants.



## Si vous décidez de partager un lit avec votre bébé (page 6)

- Installez votre bébé loin des oreillers
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se coincer entre le matelas et le mur  
*[NDLT : ou entre vous-même et une autre personne]*
- Assurez-vous que les couvertures ne peuvent pas couvrir le visage ou la tête de votre bébé
- Ne laissez pas votre bébé seul dans le lit : même les très jeunes bébés peuvent bouger et se mettre dans une position dangereuse
- Il n'est pas prudent de partager un lit avec son bébé dans les premiers mois si celui-ci est né très petit ou prématuré



- Pour le sommeil de votre bébé, l'endroit le plus sûr est un berceau ou un petit lit à côté de votre lit
- Ne dormez pas avec votre bébé quand vous avez bu de l'alcool ou si vous avez pris des médicaments ou des substances illégales (provoquant de la somnolence)
- Ne dormez pas avec votre bébé si vous-même ou quelqu'un d'autre dans le lit est fumeur
- Ne vous mettez pas dans une position où vous pouvez vous endormir avec votre bébé sur un canapé ou un fauteuil

### **Les Professionnels des Communautés et les Visiteurs de Santé Associatifs (CPHVA)**

Le CPHVA est l'organisation professionnelle du Royaume Uni des visiteurs de santé, des infirmières scolaires, des infirmières de crèches et d'autres infirmières des communautés travaillant dans les soins de santé primaire. Le CPHVA est une organisation professionnelle du Syndicat Uni. Elle représente les intérêts de ces professionnels dans tout le Royaume Uni pour qu'ils restent une entité de valeur – et distincte – dans les soins aux familles et aux communautés  
[www.unitetheunion.org/cphva](http://www.unitetheunion.org/cphva)

### **La Fondation pour l'Etude des Morts des Nourrissons (FSID)**

La FSID travaille à la prévention des Morts Inattendues des Nourrissons : En finançant la recherche pour étudier les causes de la mort subite, en fournissant aux parents et aux professionnels une information basée sur les preuves sur le sommeil sécuritaire, et en offrant un soutien aux familles endeuillées. Les parents et les professionnels peuvent contacter FSID en appelant le téléphone 0808 802 6968 ou [www.fsid.org.uk](http://www.fsid.org.uk)

### **Le Collège Royal des Sages-femmes (RCM)**

Le RCM est, au Royaume Uni, le seul syndicat et organisation professionnel mené par les sages-femmes pour les sages-femmes. Le RCM fait la promotion de la profession, des services de maternité de qualité et des standards professionnels. Il soutient et représente ses membres au niveau individuel et collectif dans les quatre pays du Royaume Uni. Le RCM exerce son influence au nom de ses membres, et pour les intérêts des femmes et des familles dont ils assurent les soins : [www.rcm.uk](http://www.rcm.uk)