

Je dors sur le dos



Quelle température dans sa chambre ? La température de la pièce doit être entre 18 et 20 degrés (20°C pour les tout petits). S'il fait plus, bien le découvrir, un body peut suffire en plein été.

Il paraît mieux sur le ventre ! Certains bébés qui ont des coliques, sont plus confortables pour s'endormir sur le ventre : on peut alors l'endormir dans les bras puis le recoucher doucement.

Dans quelle literie ?

Dans un lit rigide avec un matelas ferme et adapté aux dimensions du lit. Une gigoteuse (ou sac de couchage, ou turbulette ou sur pyjama) pour que l'enfant ne s'enfouisse pas sous les couvertures. Avant 18 mois, Pas de couette (trop chaud) ni d'oreiller (inadapté pour l'âge et responsable d'étouffement).

Attention à l'utilisation des lits parapluie et couffins souples en tissu ! Uniquement avec le petit matelas vendu avec. Ne pas installer de matelas supplémentaire dans ces lits (bébé peut glisser entre la paroi et le matelas rajouté, sans pouvoir respirer librement).

Pourquoi pas sur le côté ?

C'est une position instable : si bébé bouge il peut se retrouver sur le ventre. Les moyens de contention sont dangereux car ils entravent le bébé et ne le laissent pas libre de ses mouvements.

S'il se retourne tout seul, c'est qu'il grandit, il faut le laisser faire.

S'il régurgite, l'enfant a un réflexe naturel qui l'empêche d'inhaler ce qu'il recrache. D'autre part, lorsqu'il dort sur le dos la tête du bébé se tourne sur le côté.

Pourquoi le faire jouer sur le ventre ?

Quand il est éveillé, il peut être mis sur le ventre pour s'habituer à se débrouiller dans cette position lorsqu'il se retournera tout seul. Et cela diminue la déformation du crâne en soulageant les appuis.