

Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes concernant les risques et bénéfiques du couchage partagé dans le lit de l'adulte entre un ou deux parents et la sécurité du bébé. Pour de plus amples informations à ce sujet et autres thèmes, de vous diriger vers le site: www.basionline.org.uk

De nombreux parents prennent leur bébé dans leur lit pour dormir, mais pour la plus part des bébés du Royaume Uni ce n'est pas la manière usuelle de dormir. Le couchage partagé dans le même lit intervient souvent une partie de la nuit ou quelques nuits dans la semaine. Dans d'autres cas il s'agit d'une habitude régulière ou le bébé toutes les nuits dort dans le même lit que sa mère ou ses parents.

Bien que de nombreux nouveaux parents pensent qu'ils ne prendront jamais leur bébé dans leur lit la nuit, les études montrent que nombre d'entre eux le font pour de multiples raisons. Environ 50% des bébés du Royaume Uni ont dormi dans le lit de leurs parents les trois premiers mois, et un cinquième l'ont fait n'importe quelle nuit en semaine. La plus part de ces bébés étaient allaités, et trois quart, (70-80%) des bébés allaités dorment avec leur mère ou les parents de temps à autre les premiers mois. Il est important que TOUS les parents soient informés à propos du couchage partagé et aient songés à la manière dont allaient se dérouler les soins la nuit.

Pourquoi les gens pratiquent-ils le couchage partagé?

Les gens pratiquent le couchage partagé pour des raisons variées, et dans des circonstances diverses. Le couchage partagé peut se dérouler de manière plus -ou moins-sécurisée. Lorsqu'il est réalisé sans tenir compte des risques pour le bébé il peut être dangereux. Quelques bébés sont aussi vulnérables en regard de leurs facteurs de risque spécifiques.

Le motif le plus courant de couchage partagé est l'allaitement maternel la nuit. Les enfants allaités réclament fréquemment parce que le lait humain est aisément digéré, ils se comportent ainsi autant en journée qu'en nuit. Les tétées fréquentes de nuit favorisent la lactation. De nombreuses mères allaitantes trouvent que le couchage partagé rend les tétées de nuit moins pénibles après les premières semaines, et généralement les mères allaitantes qui pratiquent le couchage partagé allaitent de plus nombreux mois que les mères qui ne le pratiquent pas.

D'autres personnes pratiquent le couchage partagé pour le lien, particulièrement s'ils ont à laisser leur bébé en journée pour aller travailler; certains le font lorsque leur bébé est malade, afin de le surveiller au plus près. De nombreuses familles dans le monde pratiquent le couchage partagé de par leur culture.

Certaines personnes pratiquent le couchage partagé car elles n'ont pas les moyens d'acheter un lit à barreau ou un berceau, ou parce que elles dorment temporairement dans un lieu où elles n'en disposent pas (chez des amis, chez la famille, sur un lieu de vacances).

! Certaines personnes s'endorment avec leur bébé accidentellement, sans l'avoir prévu. Ceci peut être très dangereux particulièrement si cela survient sur un canapé, un sofa, un fauteuil ou après une consommation d'alcool, de drogues, de médicaments somnifères* (*note de la traductrice). Parce que chaque nuit est différente, les parents devraient songer constamment à la sécurité du bébé à chaque fois qu'ils pratiquent un couchage partagé!

Le couchage partagé et les facteurs de risque de MIN.

Alors que dans certaines situations de lit partagé ou canapé (sofa, fauteuil), le décès de l'enfant soit lié à une pratique dangereuse, les autres situations de décès ne sont pas expliquées et sont classés sous le terme de MIN (mort inattendue du nourrisson), encore désignées 'mort au berceau'. La MIN survient durant le sommeil du bébé, et certains bébés sont plus vulnérables que d'autres.

Plusieurs études de part le monde ont trouvé que les bébés dont la mort était restée inexpliquée (MIN) dormaient plus souvent avec un adulte. Des investigations plus détaillées ont montré que dans les cas de décès en situation de couchage partagé il s'agissait d'une combinaison de facteurs multiples. Le tabac augmente le risque de MIN quelque soit l'endroit ou dort le bébé, le risque est encore plus grand quand l'exposition au tabac est combinée au couchage dans le lit du parent. Le tabagisme maternel durant la grossesse apparaît comme avoir la plus forte influence, suivi du tabagisme paternel après la naissance. Eviter l'association tabagisme et couchage partagé réduit les risques de MIN. Eviter le tabagisme a le plus gros impact.

D'autres facteurs sont associés à la MIN durant le sommeil, ce sont la prématurité et le petit poids, la consommation parentale d'alcool et de drogues, et le couchage dans le sofa, canapé, fauteuil. Bien qu'il soit clair que l'allaitement soit associé à un faible taux de MIN (pour les enfants en berceau ou en couchage partagé) contrairement à l'enfant non allaité, la responsabilité dans la MIN de l'association allaitement et couchage partagé n'est pas claire à la différence d'autres facteurs en cause.

Comment fonctionne le couchage partagé



Les lits des adultes ne sont pas des endroits de sécurité pour les bébés. Les parents doivent réaliser ce qui suit ! Considérer le lit et où il est situé : s'assurer que le bébé ne peut pas glisser entre le lit et le mur ou un autre meuble. Eloigner le bébé des oreillers. Enlever les couvertures lourdes qui peuvent recouvrir le bébé. Penser à la hauteur du lit et à la dureté du sol en cas de chute du bébé.

Les études des mères allaitantes qui partagent le lit en routine montre qu'elles dorment automatiquement proche, face à face et se réveillent en même temps. Les mères placent leur bébés sur le dos, à la hauteur de leur sien, sur une surface ferme (loin de l'oreiller). Les mères adoptent une position protectrice dans le lit, entourant le bébé avec leur bras prêt de sa tête et ses genoux positionnés sous ses pieds. Cela protège le bébé du froid, de la chaleur, des couvertures et du partenaire de lit.

Une petite étude a montré que les mères qui n'allaitent pas place souvent leur bébé haut dans le lit, à la hauteur du visage des parents, positionné entre eux sur un oreiller. Ils ne font pas constamment face au bébé ni adoptent une attitude de sommeil protectrice. Ceci suggère que le couchage partagé peut être moins sûr lorsque le bébé n'est pas allaité, à moins que le comportement précédemment décrit puisse être appris, ce que nous ignorons. Un berceau side-car attaché à votre lit peut être une option convenable si vous voulez être proche de votre bébé, tout en étant concerné par la sécurité en couchage partagé.

Avant de partager le lit, considérez-vous heureux si c'est sûr pour VOTRE bébé.