

Tétines, emmaillotement et turbulettes

Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes concernant les risques et bénéfiques des objets le plus couramment utilisés pour aider les bébés à dormir. Pour de plus amples informations à ce sujet et autres thèmes, merci de vous rendre sur le site: www.basionline.org.uk

Tout au long de l'histoire, les parents ont utilisés une grande variété d'objets qui pouvaient être bénéfique pour le sommeil des bébés, objets qu'ils pensaient utiles (ou dont on leur avait parlé). Dans ce feuillet d'information nous résumerons les recherches actuellement fondées au regard des objets les plus communément utilisés et recommandés pour aider le sommeil : tétines (ou sucettes), emmaillotement, et turbulettes.

Tétine- Sommeil et MIN

Les tétines (encore appelées sucette) ont depuis longtemps été utilisés par des parents qui ressentaient que cela pouvait calmer ou réguler leur bébé. Quelques récentes études suggèrent que son utilisation pourrait réduire le risque de mort inattendue du nourrisson (MIN).



Les recherches ont montré que téter (le sein, le doigt, ou une tétine) calme et a un effet tranquilisant sur les bébés, et réduit notamment la réponse douloureuse.

Quelques études ont trouvé que l'utilisation de la tétine est associée à un risque diminué de survenue de MIN, et ainsi certaines autorités suggèrent actuellement aux parents l'usage de la tétine lorsqu' ils installaient leur bébé pour dormir. Toutefois, le mécanisme par lequel la tétine réduirait le risque de MIN est inconnu. Certaines théories font l'hypothèse que la tétine préviendrait que le

bébé ne se retrouve face contre son lit, ou modifierait la manière dont le cœur du bébé fonctionne, ou encore les empêcheraient de dormir trop profondément. Ces théories font aussi parties de celles utilisées pour expliquer pourquoi l'allaitement maternel réduit le risque de MIN.

Il se peut aussi qu'il y ait une explication autre-qui ne soit pas encore connue- au sujet des personnes utilisant les tétines, qui par leur manière de faire mettent leur bébé dans un moindre risque. Ils peuvent par exemple être plus regardant sur le sommeil de leur enfant ou garder leur bébé dans leur chambre. Dans quelques études sur la MIN, c'étaient seulement les bébés qui n'avaient pas de tétine mais qui habituellement l'utilisaient qui étaient plus vulnérables. Les bébés qui n'ont jamais utilisé de tétine n'étaient pas à plus haut risque, ce qui suggère que si vous commencez à utiliser une tétine pour que votre bébé s'endorme vous devez toujours la lui proposer.

Les études ont montré que l'utilisation de la tétine pouvait conduire à des effets indésirables. Quelques études mais pas toutes ont trouvé que l'utilisation de la tétine pouvait conduire à raccourcir un allaitement maternel et induire un sevrage précoce. L'allaitement maternel par lui-même réduit le risque de MIN, de même que d'autres maladies et soutien l'attachement maternel. Il existe également un lien entre l'utilisation de la tétine et les otites aiguës de l'oreille moyenne particulièrement chez les bébés de plus de 6 mois, ainsi que les problèmes dentaires chez l'enfant plus grand.

Pour ces raisons, manque d'informations concernant le mécanisme d'action de la tétine dans la réduction du risque de MIN, et des bébés parmi lesquels cet impact peut être important, le département de la santé du Royaume Uni ne recommande pas actuellement l'utilisation de la tétine dans la réduction du risque de MIN, alors que certaines associations de prévention de la MIN le préconise. Toutefois, certains pays et organisations soutiennent que la tétine peut être proposée dès la naissance pour les enfants non allaités, et à partir de 3-4 semaines pour les enfants allaités, afin de permettre tout d'abord l'établissement de l'allaitement.

Emmaillotement

Emmaillotement (enveloppement ferme dans un vêtement ou une couverture).est une pratique ancienne et largement utilisée.

Quelques études ont trouvé que l'emmaillotement pouvait aider les bébés à se calmer et les aider à s'endormir. Les chercheurs ont suggérés que l'emmaillotement peut aider les bébés à s'habituer à être couchés sur le dos, et les empêcher de se retourner sur le ventre, ou d'avoir leur tête recouverte dans le lit. Les parents dans les pays occidentalisés sont amenés de plus en plus à emmailloter leur bébé pour les aider à se calmer et dormir. Toutefois certaines recherches récentes ont suggérés que l'emmaillotement pouvait ne pas être tout à fait sans danger:

- Les bébés emmaillotés peuvent dormir plus profondément. Alors qu'au premier abord ceci puisse apparaitre comme une bonne chose, cela les place en fait dans un risque plus élevé de MIN. La capacité de réveil (début de l'éveil) pendant le sommeil est la clé pour un bébé pour faire face aux conditions environnementales qui pourrait le placer dans un risque face à la MIN. Les recherches ont montré que l'emmaillotement réduit cette capacité de réveil d'autant plus parmi les bébés pour lesquels c'est la expérience - ceux qui ne l'ont pas été depuis la naissance.
- Un récent article trouve que l'emmaillotement augmente le risque de MIN si le bébé est positionné sur son ventre et diminue ce risque si le bébé est couché sur le dos. Toutefois une étude récente réalisée au Royaume Uni trouve un risque augmenté de MIN chez tous les bébés emmaillotés- y compris ceux qui dorment sur le dos. Les données actuelles probantes sont donc contradictoires.
- Les études ont suggérées que l'emmaillotement peut mettre les bébés dans risque plus élevé de problèmes de développement osseux, d'infections pulmonaires et d'hyperthermies. Il n'est pas une bonne idée d'emmailloter un bébé lors du couchage partagé. Les bébés ont besoin d'être capables d'utiliser leur bras et leurs jambes pour alerter les adultes qui sont en proximité et pour repousser ce qui pourrait recouvrir leur visage. L'emmaillotement empêche le bébé de le faire.

Les turbulettes

Les turbulettes sont devenues très populaires chez les parents et sont promues de manière à réduire le risque de MIN.

La justification majeure est que la turbulette est destinée à éviter que le visage du bébé soit couvert par les couvertures pendant son sommeil. Pour cette raison il est important de s'assurer que les bébés ne soient pas placés dans des turbulettes trop grandes, ou qu'ils puissent glisser à l'intérieur. De nombreux parents sentent qu'ils aident leur bébé à mieux dormir en les empêchant de se tortiller hors des couvertures ou de les repousser avec les pieds. Cependant la seule étude qui ait comparé sommeil de nuit dans une turbulette versus dans une couverture n' a trouvé aucune différence dans la quantité de sommeil chez l'enfant ou la mère

Au Royaume Uni et autres contrées, les études ont montré que trop couvrir le bébé augmentait le risque de MIN en comparaison des bébés dormant dans une pièce à température plus fraîche. Il est prétendu que l'utilisation de la turbulette pourrait éviter que le bébé n'ait trop chaud, mais très peu d'étude ont effectivement examiné si cela était vérifié et que garder les bébés à une température de sécurité, diminuait le risque de MIN. Une étude relativement ancienne (de 1998) suggère que l'utilisation des turbulettes est associée à un risque diminué de MIN. Les résultats de la recherche au sujet de la température corporelle sont contradictoires en sommeil, de jour (sieste), et la seule étude à avoir étudié la température corporelle du bébé la nuit n'a trouvé aucune différence entre le couchage en turbulette et celui en couverture. Les turbulettes peuvent aussi retarder l'apprentissage du bébé à passer du dos sur le ventre, et les garder ainsi plus longtemps en position dorsale pour dormir.

© Copyright BASIS. BASIS ne répond pas aux questions de sommeil, ni ne fournit des avis individualisés sur le sommeil. Si besoin, les parents contacteront un professionnel de santé pour tout sujet relatif à la santé de leur bébé.

Si vous optez pour emmaillotement...

- ✓ Emmaillotez fermement mais pas de manière trop serrée.
- ✓ Les jambes et les pieds du bébé doivent être capables de bouger librement et doivent pouvoir se plier au niveau des hanches.
- ✓ Laissez ses bras libres lorsque qu'il a plus de 3 mois afin qu'il puisse se calmer seul.
- ✓ Laissez la tête du bébé dégagée.
- ✓ Ne laissez pas le bébé avoir trop chaud.
- ✓ Si vous prenez votre bébé dans votre lit, ôtez l'emmaillotement afin d'éviter une hyperthermie
- ✓ Couchez toujours le bébé sur son dos.
- ✓ Si vous souhaitez l'emmaillotez les données suggèrent de le débiter dès la naissance. Ne démarrez pas à l'âge ou le risque de mort inattendue du nourrisson est le plus important (entre 2 et 3 mois.)