

LE CODODO



Le cododo consiste au partage, planifié ou non, d'une surface de sommeil entre un bébé et une autre personne.

Nombreux sont les parents qui pratiquent le cododo avec leur bébé. Plusieurs familles assument ouvertement cette pratique alors que la majorité s'en cache par peur du jugement ou de représailles. Pour beaucoup de professionnels de la santé, le cododo est jugé dangereux et il est préférable de ne pas informer les parents sur les bonnes pratiques.

Cette crainte du jugement et les peurs véhiculées par plusieurs professionnels privent les parents d'obtenir les informations justes sur le cododo sécuritaire.

Pourquoi faire du cododo?

- **Facilite l'allaitement**
- **Augmente le lien d'attachement**
- **Diminue le stress parental**
- **Améliore le sommeil du bébé ET de la maman**
- **Pour calmer bébé**

Lorsqu'il est pratiqué en respectant certaines règles, le cododo est sécuritaire.

Pour diminuer les risques de mort subite du nourrisson, il est recommandé que votre bébé dorme dans la même pièce que vous pendant les 6 premiers mois de vie.

LE CODODO

Comment le rendre sécuritaire ?

Quand ne pas dormir avec bébé?

- **Ne pas dormir avec bébé si vous êtes fumeur. Fumer augmente considérablement les risques de mort subite du nourrisson.**
- **Ne dormez jamais sur un canapé ou un fauteuil avec bébé.**
- **Ne pas dormir avec bébé si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue.**
- **Ne pas dormir avec bébé si vous êtes anormalement fatigué.**

Comment rendre le cododo sécuritaire?

- **Le matelas doit être ferme et plat. Les matelas d'eau, les matelas trop mous (rempli de granulés de polystyrène qui s'adaptent à chaque position du corps) ou défoncés ne sont pas adaptés.**
- **Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.**
- **La pièce ne doit pas être trop chaude, 16 à 18 degrés Celsius est idéal.**
- **Votre bébé ne devrait pas être trop habillé. Il ne devrait pas porter plus de vêtements que vous n'en portez vous-même dans le lit.**
- **Le drap ou la couverture ne doivent pas recouvrir la tête du bébé ou lui donner trop chaud.**
- **Ne laissez pas votre bébé seul dans ou sur le lit, même un très jeune bébé car il peut gigoter et se mettre dans une position dangereuse.**
- **Votre partenaire doit savoir que votre bébé est dans le lit.**
- **Si un enfant plus âgé partage aussi votre lit, vous ou votre partenaire devriez dormir entre l'enfant et le bébé.**
- **Ne laissez pas les animaux de compagnie partager le lit avec votre bébé.**

Votre position pour dormir

Il est important de vous assurer que votre bébé ne peut pas se retrouver sous les couvertures ou sous l'oreiller.

La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui protège le bébé en l'empêchant de bouger vers le haut ou vers le bas du lit (voir dessin).

Votre bébé s'allongera d'habitude sur le



côté pour téter. Quand il ne tète plus, vous devez le poser sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou le côté.

Si vous nourrissez votre bébé au biberon, l'endroit le plus sûr pour faire dormir votre bébé est dans un berceau proche de votre lit.

SOURCES

- **UNICEF Co-sleeping and SIDS A guide for health professionals**
- **IHAB Partager un lit avec votre bébé**
- **Naître et grandir - Le cododo**
- **CIUSSS de la Capitale-Nationale - Le cododo entre sciences, croyances et réalités**

