

Dormir avec son bébé, danger ou sécurité?

Les premières semaines ou premiers mois ne sont pas toujours «faciles» pour une jeune maman et un petit d'homme tout neuf. Certains jours, certaines nuits sont ponctués de doutes, d'angoisses face à des pleurs incompréhensibles, fatiguant et déstabilisants pour les parents. Les pleurs sont la manière du bébé d'exprimer son inconfort, son angoisse voire sa douleur. Il parle. Quelquefois aussi, il se tord, certains parlent de coliques, là encore, c'est une façon de s'exprimer en bougeant son corps, mais est-ce vraiment digestif? Peut-être sommes-nous rassurés d'avoir trouvé une raison à ses pleurs. Car c'est bien cela le plus difficile: l'incompréhension.

On a longtemps réduit les besoins du bébé à manger/dormir/éliminer. On sait maintenant que tous leurs sens sont en éveil et que la relation mère/enfant est capitale à son développement. Il est donc important que bébé passe beaucoup de temps contre sa mère ou son père. Cette proximité lui apporte de nombreuses stimulations (tactiles, olfactives, auditives, visuelles) et une sécurité affective nécessaire. Cette proximité peut être favorisée par une écharpe de portage.

Il n'est pas rare que certains bébés n'arrivent pas à s'endormir seuls les premiers jours voire les premières semaines. Rien d'anormal: il vient de passer 9 mois à entendre les battements du cœur de sa mère, les glouglous des liquides,...et à se sentir bercé...Alors son petit berceau, aussi douillet soit-il, lui paraît peut-être bien froid, inerte et inodore...Laissez-lui le temps du changement de vie, laissez-vous aussi ce temps!

Bercez-le pour qu'il s'endorme s'il en a besoin, prenez-le contre vous, lovez-le dans votre chaleur...si rassurante pour lui! Ne craignez pas les «mauvaises habitudes», ces bébés sécurisés s'éloigneront au contraire plus facilement du giron maternel le temps venu!

«Et la nuit? C'est fait pour dormir, non?» Rares sont les bébés qui dorment 8 heures d'affilée la nuit dès les premières semaines! Ils n'en sont pas capables, ils ont besoin de s'alimenter et leur cerveau n'est pas encore mûr pour un rythme jour/nuit comme le nôtre...ça viendra ...un jour, chacun à son propre rythme!

Beaucoup de bébés, dans beaucoup de pays, mais aussi *chez nous*, dorment quelquefois dans le lit parental. Quelle maman, allaitant, ne s'est pas laissée emportée par le sommeil...surprise de se réveiller quelques heures plus tard par bébé qui recommence à téter...self-service! Qu'en penser? Est-ce dangereux?

Quelquefois, le «co-dodo» est la seule solution pour que tout le monde puisse dormir. Dans certains pays, comme en Norvège, les maternités sont pourvues de lits larges pour permettre aux mères de dormir avec leurs bébés. Il n'y a pas plus «d'accidents» que chez nous et les bébés, sécurisés, ne deviennent pas capricieux...

Que bébé dorme seul ou avec vous, certaines règles de sécurité doivent être respectées:

Pas d'oreiller sous sa tête, température de la pièce 18°-19°, literie ferme, ne pas le recouvrir d'une couette. Enfin, mieux vaut éviter le co-dodo en cas d'obésité, de tabagisme de l'un des deux (ou des deux!) parents de prise de somnifères ou de consommation d'alcool.

La période du «tout-petit» est toujours fatigante et intense, pleine de questions et de doutes...On découvre le difficile «métier» de parent...qui conduit quelquefois à revoir ses positions!

Véronique