Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

APRÈS LA NAISSANCE · SOMMEIL

Coucher bébé en sécurité

POSITION
Sur le dos
À chaque fois qu'il dort, nuit et siestes, dès les premiers jours.

LIEU
Son propre lit
Idéalement installé dans votre chambre durant ses 6 premiers mois.

PIÈCE
18 à 20 °C
Évitez de trop l'habiller ; tête découverte, sans bonnet à l'intérieur.

Ce qui aide

- Un lit à barreaux adapté, avec un matelas **ferme**
- Une turbulette (gigoteuse) à sa taille, à la place d'une couverture
- L'allaitement maternel, qui diminue le risque
- Un logement et une voiture où personne ne fume
- Une tétine peut être proposée au coucher (si vous allaitez, une fois l'allaitement bien en place), sans la remettre s'il la lâche

Rien d'autre dans le lit

- Ni oreiller, ni couette, ni couverture
- Aucun tour de lit : tous présentent un danger
- Ni peluche, ni doudou, ni coussin
- Ni cale-bébé ni cale-tête : inutiles et dangereux
- Pas de sommeil sur le ventre, ni sur le côté (il peut basculer sur le ventre)

Sur le ventre ? Seulement quand il est réveillé

Ces moments sont bons pour son développement, à condition qu'un adulte le surveille sans interruption.

Lit des parents, canapé, fauteuil

Dormir avec bébé dans votre lit est déconseillé. Le danger est bien plus élevé si l'adulte fume, a bu de l'alcool, a pris un produit qui rend somnolent ou est épuisé. **Canapés et fauteuils sont particulièrement dangereux : ne vous y assoupissez pas avec lui.**

L'essentiel

Sur le dos, sur un matelas ferme, dans un lit vide, près de vous et sans tabac : ces mesures réduisent le risque de mort inattendue du nourrisson (décès soudain et inattendu d'un bébé). Expliquez-les à chaque personne qui le garde. S'il ne respire plus ou ne réagit pas, appelez le 15 (ou le 112).

Sources · HAS, Prévention des déformations crâniennes positionnelles et mort inattendue du nourrisson, fiche mémo, 2020 · Moon RY et al. (AAP), Sleep-related infant deaths: updated 2022 recommendations, Pediatrics 2022 (PMID 35726558) · Moon RY et al., Evidence base for 2022 updated recommendations (rapport technique), Pediatrics 2022 (PMID 35921639).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.