

Infant & Toddler Sleep Safety Reducing Sids And Nap-Time Risks Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Le sommeil devrait être la partie la plus sécuritaire de la journée d'un enfant, mais pour les nourrissons et les jeunes tout-petits, il peut comporter des risques sérieux si les pratiques de sommeil sécuritaire ne sont pas suivies attentivement. Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et l'étouffement accidentel demeurent parmi les principales causes de blessures et de décès chez les enfants de moins d'un an. Dans les milieux de garde, la sieste se produit chaque jour, ce qui peut créer un faux sentiment de sécurité.

Les incidents liés au sommeil surviennent rarement parce que quelqu'un voulait faire du mal; ils se produisent souvent lorsque les routines s'éloignent progressivement des pratiques de sommeil sécuritaire établies. La constance et l'attention sont ce qui maintient un environnement de sommeil sécuritaire.

QUELS SONT LES DANGERS?

Les risques liés au sommeil se développent souvent silencieusement et rapidement. Les nourrissons et les jeunes tout-petits ne peuvent pas facilement se repositionner, dégager leurs voies respiratoires ou demander de l'aide lorsque quelque chose ne va pas.

Positions de Sommeil non Sécuritaires

Placer les nourrissons sur le ventre ou sur le côté augmente le risque d'étouffement et de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Les bébés doivent toujours être placés sur le dos pour dormir, sauf si un plan médical documenté indique le contraire.

Environnements de Sommeil Mous ou Encombrés

Les couvertures, oreillers, jouets en peluche, literie lâche ou surfaces molles peuvent bloquer les voies respiratoires d'un nourrisson. Même les objets destinés à offrir du confort peuvent augmenter le risque d'étouffement accidentel.

Supervision Réduite Pendant la Sieste

Lorsque le personnel se fie seulement à des vérifications occasionnelles plutôt qu'à une surveillance active, les signes de détresse peuvent passer inaperçus. Les nourrissons peuvent développer des problèmes respiratoires ou une obstruction des voies respiratoires rapidement, et un retard dans la détection augmente le danger.

Pratiques de Sommeil Incohérentes

Lorsque différents membres du personnel suivent différentes routines, les enfants peuvent être placés dans des conditions de sommeil non sécuritaires sans que personne ne s'en rende compte. La constance est essentielle parce que les nourrissons dépendent entièrement des adultes pour maintenir un environnement de sommeil sécuritaire.

COMMENT SE PROTÉGER

Les pratiques de sommeil sécuritaire protègent les nourrissons et les tout-petits en éliminant les dangers et en maintenant une supervision constante.

Pratiques de Sommeil Sécuritaire qui Sauvent des Vies

- **Dos pour dormir:** placez toujours les nourrissons sur le dos pour les siestes et le sommeil de nuit, sauf si un plan médical documenté indique le contraire.
- **Surface de sommeil ferme et plate:** utilisez un lit d'enfant ou un parc approuvé avec un matelas ferme et un drap bien ajusté. Les surfaces molles ou inégales augmentent le risque d'étouffement.
- **Lit vide:** gardez l'espace de sommeil dégagé. Pas de couvertures, d'oreillers, de jouets en peluche, de coussins de positionnement ou de dispositifs de maintien. Si de la chaleur est nécessaire, utilisez des vêtements de sommeil approuvés plutôt que de la literie lâche.

Routines Constantes

Suivez les mêmes procédures de sommeil sécuritaire pour chaque enfant, chaque sieste, chaque jour. La constance évite la confusion entre les membres du personnel et réduit les risques que des pratiques non sécuritaires deviennent graduellement normales.

Supervision Active Pendant la Sieste

Dormir ne signifie pas que la supervision s'arrête. Le personnel doit vérifier visuellement les nourrissons régulièrement pour confirmer une respiration normale, une position sécuritaire et une coloration saine. Écouter depuis l'autre côté de la pièce ne suffit pas.

Sommeil Sécuritaire Pour les Tout-Petits

Les environnements de sommeil pour les tout-petits présentent des préoccupations de sécurité différentes qui nécessitent également une installation attentive.

Espacement Entre les Zones de Sommeil

Les lits de repos et les matelas doivent être suffisamment espacés pour éviter que les enfants roulent les uns sur les autres ou que la respiration soit restreinte.

Utilisation Appropriée des Couvertures

Si les couvertures sont autorisées pour les tout-petits plus âgés, elles doivent être légères, placées sous les épaules et utilisées uniquement conformément à la politique de sécurité du sommeil du centre.

Pourquoi la Conformité est Importante

La sécurité du sommeil est l'un des premiers éléments examinés lors des inspections de permis et des enquêtes sur des incidents graves. Les organismes de réglementation examinent les politiques écrites, la formation du personnel, les pratiques de supervision et l'aménagement physique des zones de sommeil.

MOT DE LA FIN

Les pratiques de sommeil sécuritaire ne sont pas des lignes directrices flexibles. Ce sont des règles qui sauvent des vies. Lorsque tout le monde suit les mêmes normes, la dérive cesse, le risque diminue et les enfants dorment en toute sécurité.
