PDF à télécharger

Cododo sécuritaire : ce que tu dois savoir



Définition

Le cododo, c'est dormir à proximité de son bébé pour faciliter l'allaitement, le lien parent-enfant et rassurer le bébé.

Le cododo peut prendre différentes formes...

Lit partagé : bébé dort dans le même lit que les parents.

Berceau ou cododo à côté du lit : bébé dort dans un berceau collé au lit des parents.





Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

6 règles de sécurité essentielles à connaître



#1

Bébé doit toujours être déposé **sur le dos** pour dormir.

Le cododo, c'est pas sur la chaise berçante ou le divan !

#2

Éviter l'alcool, le tabac et les médicaments qui altèrent la **vigilance**.

#3

Vérifier que la **température** de la chambre reste confortable (ni trop chaude, ni trop froide).

Il fait chaud collé-collé, faut pas l'oublier !

#4

Dormir sur un **matelas ferme** et pas d'oreillers, couvertures ou objets mous autour de bébé.

#5

S'assurer qu'il n'y a **aucun espace** entre le lit et le mur où le bébé pourrait se coincer.

Pas de barrière de lit non plus !

#6

Si bébé est mobile, on privilégie un matelas au sol et on **sécurise la chambre** (meubles, prises électriques, fils, petits morceaux, etc.)

Oui, oui, même le petit bouchon sur le spring de porte !

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

Position sécuritaire



Position non-sécuritaire



Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

PDF à télécharger

Les meilleurs conseils sommeil demeurent

- Instaurer une routine.
- Repérer les signaux de fatigue.
- Faire preuve de flexibilité.
- Respecter le développement de bébé.

Privilégier le cododo les premiers 6 à 12 mois

Bon à savoir

Le cododo n'est pas une pratique rare.

Beaucoup de parents le font, parfois sans l'avoir planifié. Donc l'approche « *on ne doit jamais faire ça* » peut être inefficace. Mieux vaut s'outiller pour le faire plus sécuritairement!

Chaque famille choisit ce qui lui convient.

Ressources utiles

- Le site web de Naître et Grandir.
- Le guide Mieux vivre avec notre enfant.
- Le site web de l'American Academy of Pediatrics (AAP).
- Le site web de Bedaine Urbaine.

Pour des conseils personnalisés, faites appel à une consultante sommeil. C'est son métier!

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

Bedaine Urbaine

des solutions sommeil de 0 à 5 ans



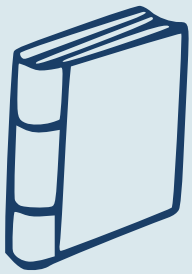
Rendez-vous perso

Prends rendez-vous avec Marie-Pier pour des conseils personnalisés à ta situation.



Formation 0-5 ans

La formation la plus complète sur le sommeil de l'enfant 0-5 ans.



TopTop Book tomes 1 & 2

Une lecture déculpabilisante, des solutions bienveillantes. Aussi en format e-book.

Pour plus de contenu, visite notre blogue et écoute notre balado!

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025