

Le cododo

Connaissez-vous les différentes appellations? Le cododo ou co-sleeping c'est le partage de chambre. Le partage de lit ou bed sharing, c'est le partage du lit avec l'enfant. Le terme le plus commun est cododo et est utilisé tant pour le partage de chambre que du lit.

Saviez-vous que Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada recommandent de partager une chambre avec le bébé durant au moins les 6 premiers mois de vie. Pour en savoir plus

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-coucher.html#a31>

Les avantages et bienfaits du Cododo

- Facilite l'allaitement.
- Permet de répondre rapidement au besoin de l'enfant.
- Diminue l'intensité ressentie du 4e trimestre.
- C'est l'une façon que le partenaire a pour tisser des liens avec l'enfant.
- Il permet de prolonger la durée de l'allaitement nocturne.
- Assure un bon lien d'attachement.
- Il permet de diminuer les risques de mort subite du nourrisson.
- Il y a 3x moins de risque d'accident que dans les lits de bébé.
- Dormir près des parents rassure bébé.
- Le sommeil des parents est moins coupé et plus récupérateur.
- La respiration de bébé est synchronisée avec celle de la mère.
- En grandissant, il est plus indépendant.
- L'enfant est plus confiant une fois adulte.

Le cododo sécuritaire

- L'enfant dort dans un lit à côté de celui des parents.
- Bébé dort sur le dos.
- Le lit est exempt de couverture, tour, contour de lit, etc.
- La chambre n'est pas surchauffée (entre 17 et 20 degrés).

🌿 Le partage de lit sécuritaire (pratique non-recommandée par les diverses instances)

- Bébé est à terme et en santé.
- Il n'est pas emmaillotté.
- La chambre n'est pas surchauffée.
- Bébé est habillé léger.
- Vous pouvez mettre une barrière de sécurité le long du lit pour éviter que bébé tombe.
- L'adulte n'est pas en surpoids, n'a pas de maladie, n'utilise pas d'appareil respiratoire, ne fait pas l'usage de médicaments, de tabac, de drogue et/ou d'alcool.
- Il ne dort pas entre les adultes.
- Il dort sur le dos.
- Le matelas est ferme.
- Limiter les oreillers, les couvertures, les peluches, jouets, etc.
- Ne pas dormir sur le divan.
- Ne pas porter de collier, bijoux que bébé pourrait avaler.

🌿 Les mythes

- On ne donne pas de mauvaises habitudes en maternant un bébé de cette façon.
- Le cododo ne nuit pas à la vie de couple ou à la sexualité. Il y a plusieurs endroits dans la maison pour l'intimité.

- Le cododo n'est pas dangereux, vous devez cependant appliquer certaines précautions de base.
- Nous sommes à la base des mammifères, en nature, nous dormirions près de notre poupon. Suivez votre instinct.

En occident la pratique est souvent mal vue alors qu'ailleurs elle est très répandue.

<https://familleharmonie.com/2015/03/02/le-mythe-du-sommeil-solitaire-une-vision-occidentale-du-sommeil-des-bebes/>

Le mythe des mauvaises habitudes données à l'enfant

<http://parents-naturellement.com/mauvaises-habitudes/>

Faut-il apprendre aux bébés à dormir

" Des études sur le sommeil en laboratoire ont montré que lorsque les tout-petits partageaient le lit de leur mère au lieu de dormir tout seuls, ils prenaient presque deux fois plus le sein et la durée totale de l'allaitement pendant la nuit était multipliée par trois. Les enfants pleuraient beaucoup moins lorsqu'ils dormaient près de leur mère et ils étaient moins souvent éveillés. Nous pensons que plus les enfants prennent le sein souvent, moins ils sont exposés au risque de mort subite du nourrisson."

<https://www.illfrance.org/1180-34-faut-il-apprendre-aux-bebes-a-dormir>

Aimer, consoler, cajoler de jour comme de nuit. (Article de Nourri-Source Granby)

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1867710586612138&id=223910037658876

Pour en savoir plus sur le sommeil de bébé

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1098464287196320/>

Le dorm'allaitement ou comment dorment les bébés

<https://www.lllfrance.org/2023-le-dorm-allaitement-ou-comment-dorment-les-bebes>

Le sevrage nocturne de l'allaitement maternel et la dissociation sein de l'endormissement

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369425323433547/>

Brochure de l'UNICEF sur le Cododo

<https://www.coordination-allaitement.org/s-informer/etudes-et-recherches-diverses/71-plan-d-action-blue-print-protection-promotion-et-soutien-de-l-allaitement-maternel-en-europe>

Divers liens sur le Cododo

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=cododo-partage-lit

<https://www.petiteamelie.fr/blog/avantages-lit-cododo>

Allaitement, cododo, sexualité féminine, vie de couple

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/2165-aa-122-allaitement-cododo-sexualite-feminine-vie-de-couple>