



Devenir parent...—

Allaiter ???

Dormir ???



Symposium – Rendre l'allaitement possible

19 septembre 2023

VOICI LA **QUESTION**
LA PLUS SOUVENT
POSÉE AUX
NOUVEAUX PARENTS...

Trop chou...
Et sinon
il fait ses
nuits?



ET VOICI
LA **RÉPONSE**
LA PLUS SOUVENT
DONNÉE...

QueenMama

Sommeil – allaitement dans la société WEIRD*



Faire ses nuits dès les premiers mois

+


Allaiter exclusivement pendant 6 mois



BREASTFEEDING MEDICINE
Volume 18, Number 3, 2023
© Mary Ann Liebert, Inc.
DOI: 10.1089/bfm.2023.29236.abm

ABM Protocol

Open camera or QR reader and scan code to access this article and other resources online.



**ABM Clinical Protocol #37:
Physiological Infant Care—Managing Nighttime
Breastfeeding in Young Infants**

Deena Zimmerman,¹ Melissa Bartick,^{2,3} Lori Feldman-Winter,⁴ and Helen L. Ball⁵;
and the Academy of Breastfeeding Medicine

* Western/ Educated/
Industrialised/Rich/Democratic

Sommeil – allaitement dans la société WEIRD*



Danger du bedsharing

+


«Autonomie/
indépendance» –
«Auto-régulation»

+

Allaiter exclusivement
pendant 6 mois

BREASTFEEDING MEDICINE
Volume 18, Number 3, 2023
© Mary Ann Liebert, Inc.
DOI: 10.1089/bfm.2023.29236.abm

ABM Protocol



Open camera or QR reader and scan code to access this article and other resources online.

**ABM Clinical Protocol #37:
Physiological Infant Care—Managing Nighttime
Breastfeeding in Young Infants**

Deena Zimmerman,¹ Melissa Bartick,^{2,3} Lori Feldman-Winter,⁴ and Helen L. Ball⁵;
and the Academy of Breastfeeding Medicine

* Western/ Educated/
Industrialised/Rich/Democratic

Sommeil – coparentalité dans la société WEIRD*



Congé paternité variable selon les pays

CH: deux semaines dans les six mois qui suivent la naissance de leur enfant

+

Allaiter exclusivement pendant 6 mois



* Western/ Educated/
Industrialised/Rich/Democratic



Les bébés nourris au biberon
dorment mieux...

Depuis qu'il est dans son lit/ dans
sa chambre...

De toute façon, le papa ne peut
rien faire...

(S'en) Dormir avec son bébé...

Shared Decision Making



**Dilemmes des
familles**

**Piste pour se
positionner et
accompagner
professionnellement**

Durham Infancy and Sleep Centre



Prof Helen L. Ball

Professor

BSc, MA, PhD



@ h.l.ball@durham.ac.uk

ORCID profile

Researcher ID profile

Personal website

Explore

[Durham Infancy & Sleep Centre](#) [About Us](#) [Research](#) [Services](#) [News](#)

Welcome to The Durham Infancy & Sleep Centre

The Durham Infancy & Sleep Centre (DISC) headed by Professor Helen Ball is the home for a group of researchers examining various aspects of infant and child sleep and parenting behaviour.

[Find out more about us](#) →

Parent-Infant Sleep Lab

22 years of monitoring sleeping babies

Baby Sleep Info Source

Infant sleep information for parents and health professionals

Research publications

Over 110 academic papers published

Changing policy and practice

Working with NHS Trusts, charities, and public health bodies in UK and around the world



APRÈS L'ACCOUCHEMENT,
JE POURRAI DORMIR SUR MON
DOS ET MON VENTRE...



OUI, C'EST BEAUCOUP
MIEUX, LÀ...



©101dodos.comics

Biologically normal sleep in the mother-infant dyad

Alanna E. F. Rudzik¹ | Helen L. Ball²

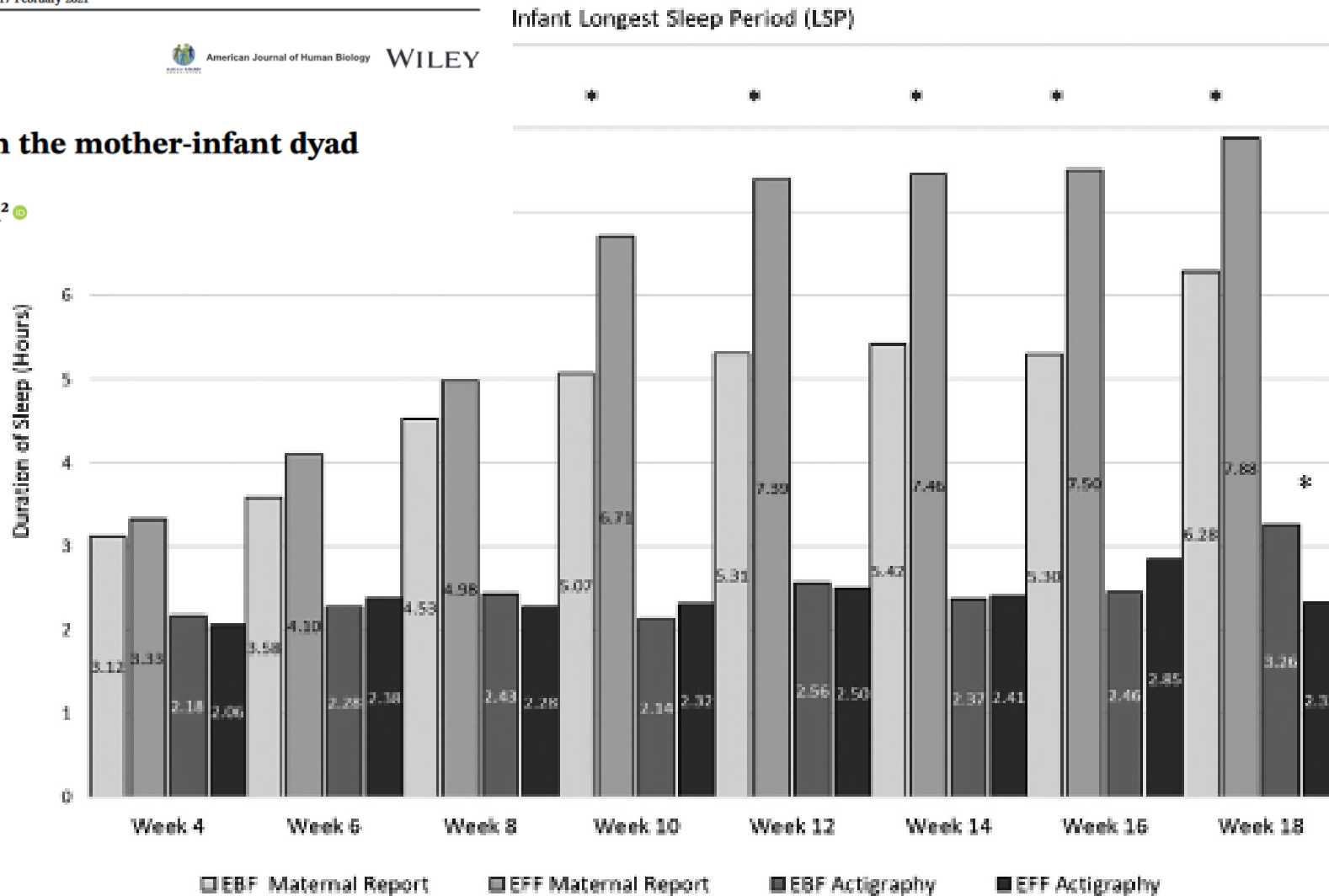
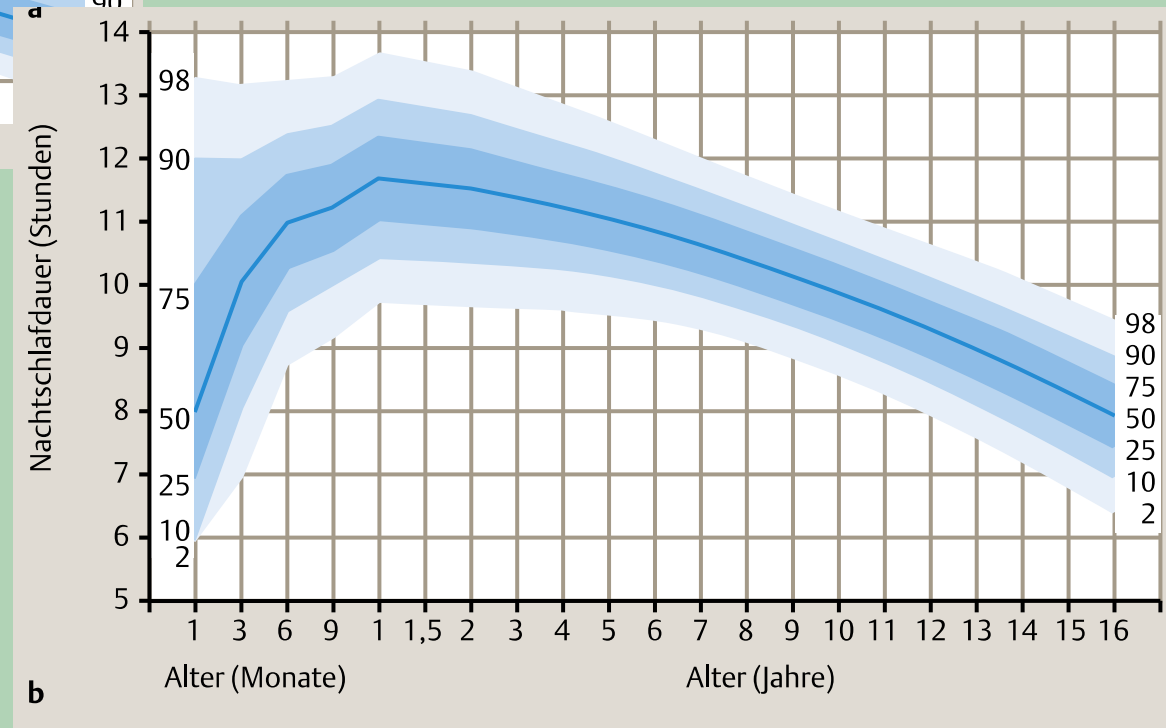
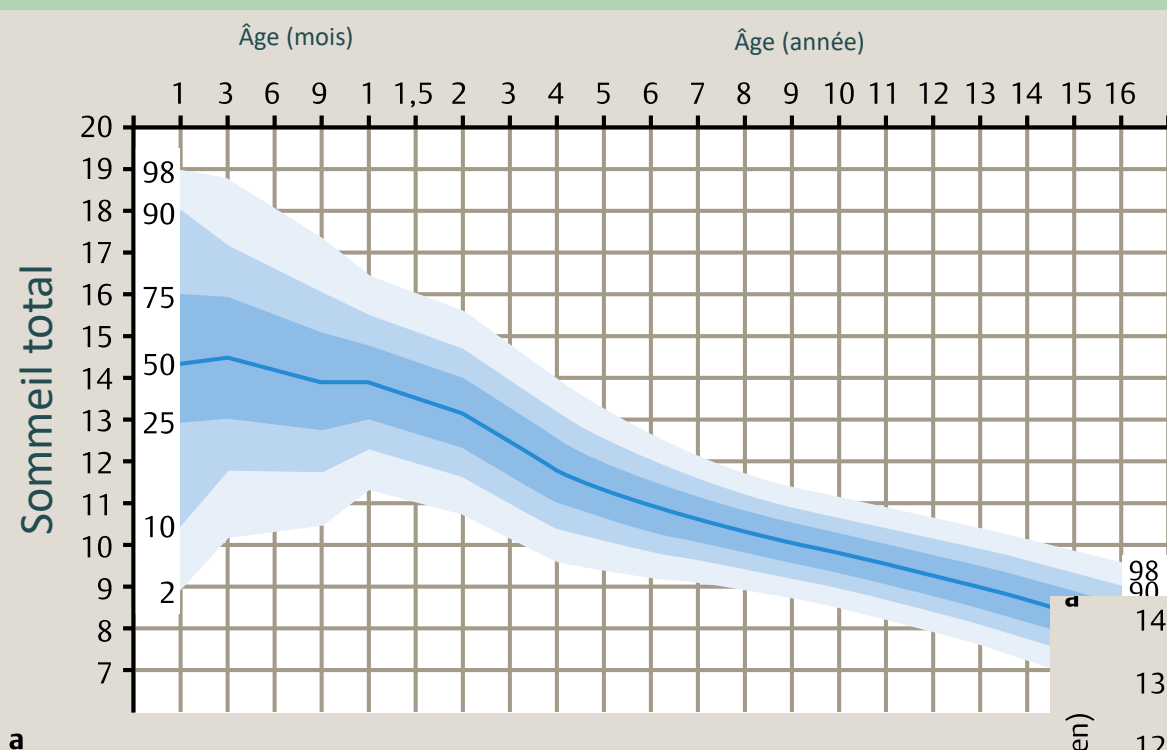


FIGURE 2 Infant longest sleep period as reported by mothers and measured by actigraphy for exclusively breastfed and formula fed infants redrawn from Rudzik et al. (2018)



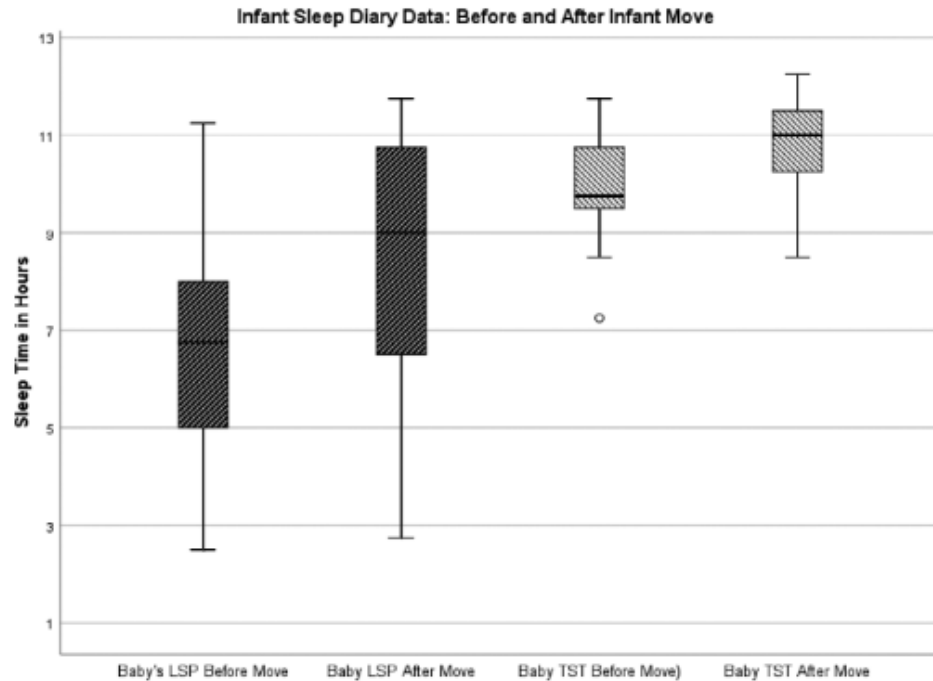
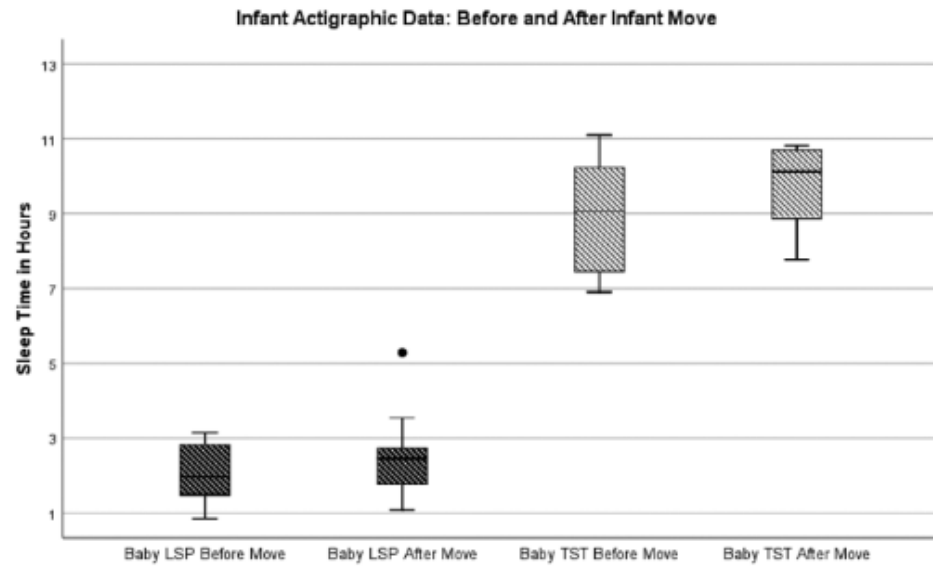
Durée du sommeil enfant



Benz, C., & Jenni, O. (2010). Schlafstörungen im Kindesalter. Teil 1. *Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum*, 10(11). <https://doi.org/10.4414/smf.2010.07124>

AUTONOMIE, AUTOREGULATION...





Received: 16 September 2020 | Revised: 16 February 2021 | Accepted: 17 February 2021
DOI: 10.1002/ajhb.23589

SPECIAL ISSUE ARTICLE

American Journal of Human Biology **WILEY**

Biologically normal sleep in the mother-infant dyad

Alanna E. F. Rudzik¹ | Helen L. Ball²

FIGURE 3 Box plots showing (A) actigraphic data and (B) maternally reported sleep diary data for night-time longest sleep period (LSP) and night-time total sleep time (TST) before and after baby was moved from parental room to own room for night sleep

COPARENTALITÉ ?

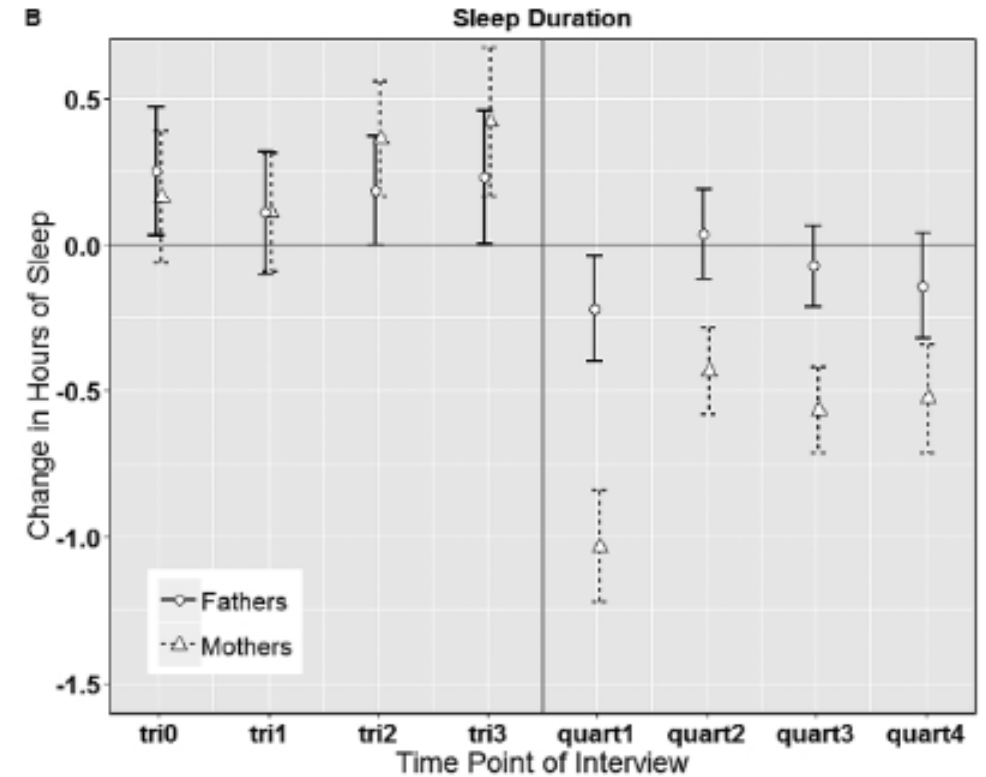
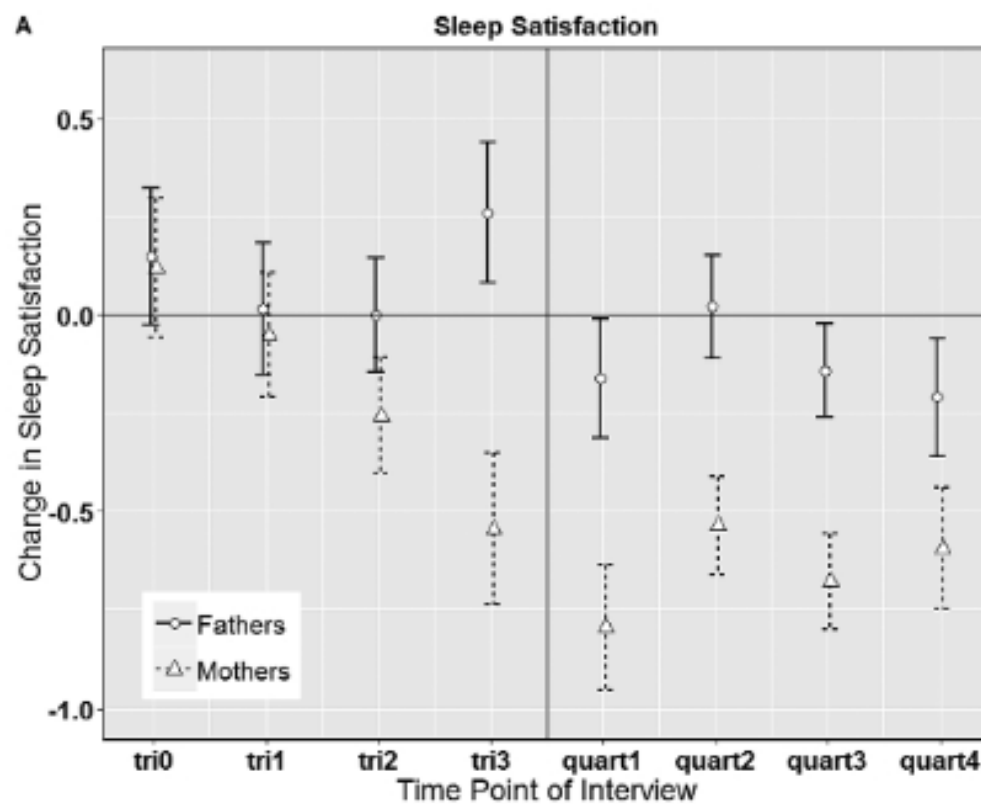
ouinnn
ouinnnnnnn !!!

Surtout ne pas bouger..
Respiration lente..



Peut-être que si
je ronfle plus fort...

 C*ma*
etiquette.fr



SLEEP, 2019, 1–10

doi: 10.1093/sleep/zsz015

Advance Access Publication Date: 14 January 2019

Original Article

ORIGINAL ARTICLE

Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers

David Richter^{1,*}, Michael D. Krämer¹, Nicole K. Y. Tang^{2,*},
Hawley E. Montgomery-Downs³ and Sakari Lemola^{2,*}

¹German Institute for Economic Research (DIW Berlin, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e.V.), Berlin, Germany, ²Department of Psychology, University of Warwick, Coventry, United Kingdom and ³Department of Psychology, West Virginia University, Morgantown, WV



VII. INFANT SLEEP DEVELOPMENT FROM 3 TO 6 MONTHS POSTPARTUM: LINKS WITH MATERNAL SLEEP AND PATERNAL INVOLVEMENT

Liat Tikotzky, Avi Sadeh, Ella Volkovich, Rachel Manber, Gal Meiri, and Golan Shahar

Model B: Number of long wake episodes (wakings)

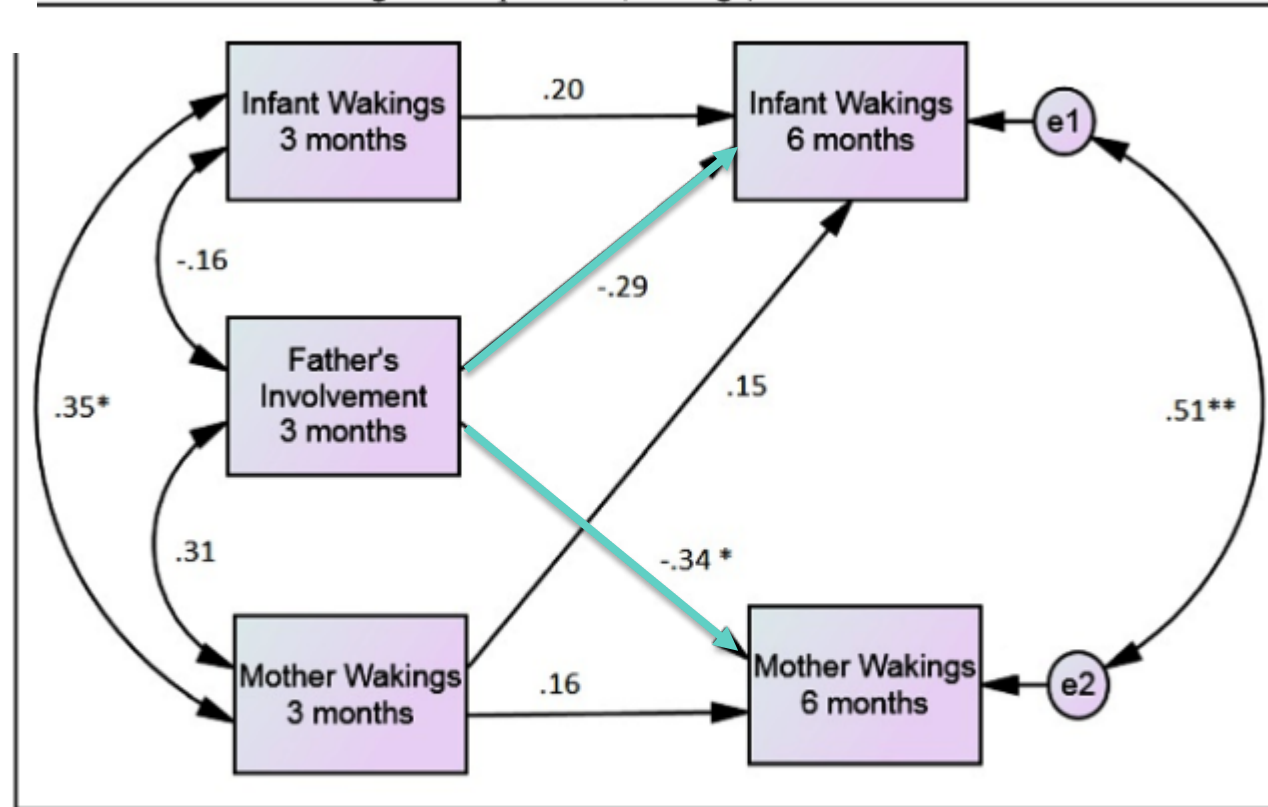


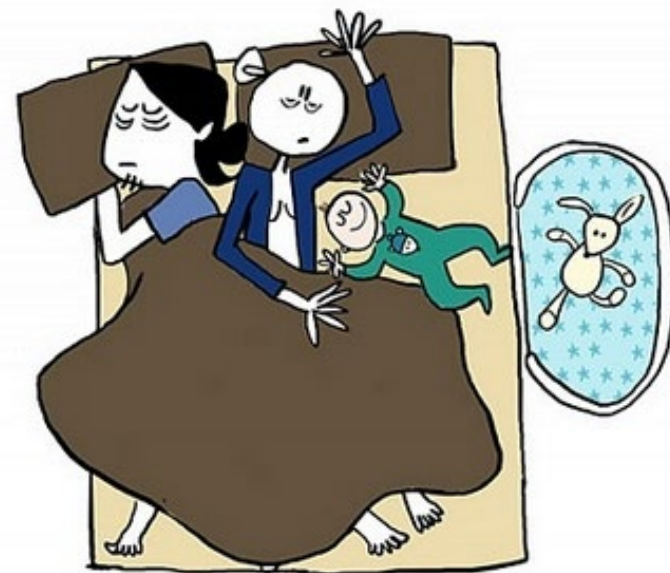
FIGURE 1.—Structural Equation Models depicting links between infant sleep, maternal sleep and paternal involvement for sleep efficiency (SEF – Model A) and long wake episodes (Wakings – Model B). Standardized coefficients are presented in the figures. * $p < .05$. *** $p < .001$.

OÙ FAIRE DORMIR BÉBÉ?

Le co-dodo dans la théorie =



Le co-dodo dans la pratique :



<http://www.lucie-guyard.com/blog/co-dodo/>

Biologically normal sleep in the mother-infant dyad

Alanna E. F. Rudzik¹ | Helen L. Ball²

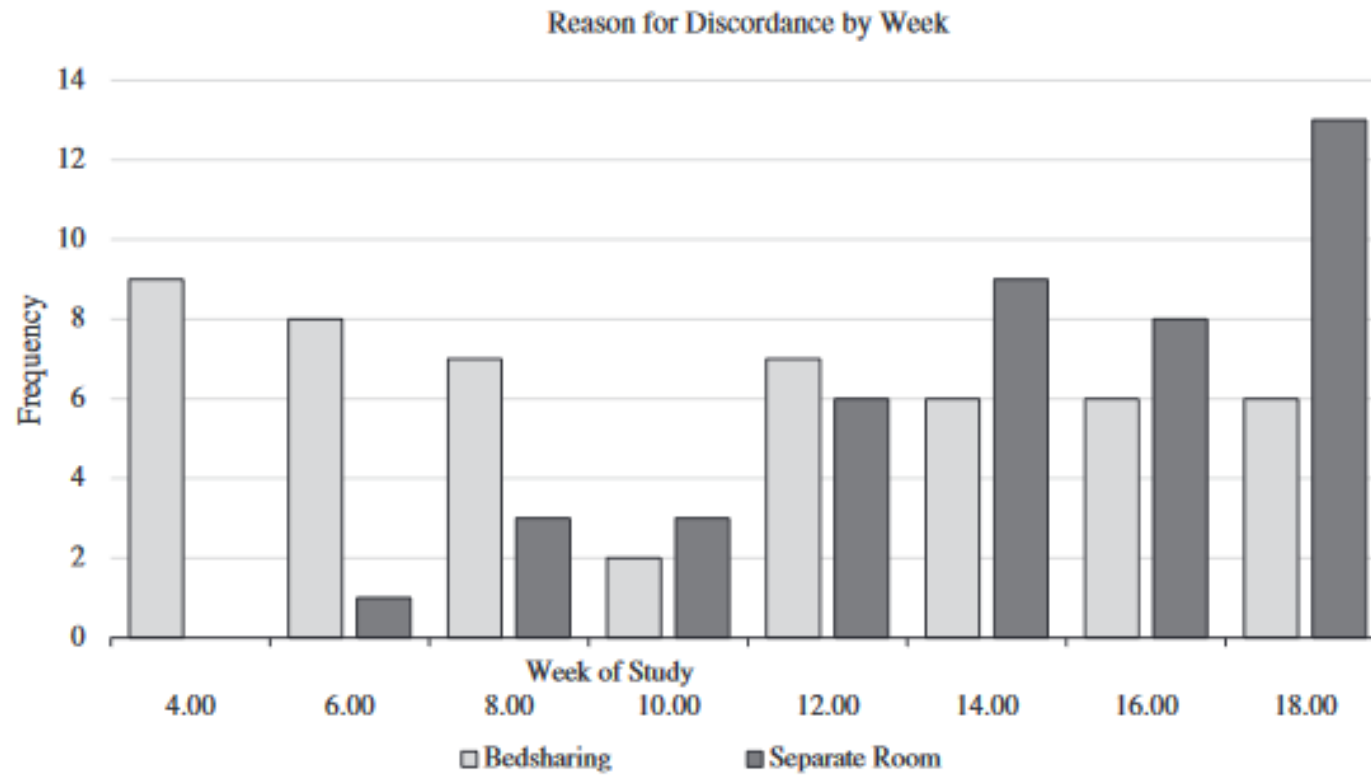


FIGURE 5 Nature of sleep location discordance with guidance over time

Recommandations actuelles des Sociétés médicales pédiatriques

Les recommandations suivantes, visant une réduction du risque de MSN, sont considérées comme acquises et sont appuyées par les sociétés médicales concernées¹⁾:

- Dormir sur le dos sur une surface ferme
- Entourage sans fumée (déjà pendant toute durée de la grossesse)
- Éviter les températures trop élevées de la chambre à coucher (la nuit idéalement 18°)
- Allaitement maternel pendant la première année de vie
- Lolette sans contrainte.

Facteurs de risque influençables	Facteurs de risque non-influençables
Position ventrale	Age de l'enfant (< 3 mois)
Tabagisme	Age de la mère (< 20 ans)
Alcool, Drogues	Prématurité
Température ambiante	Naissances multiples
Couvertures, coussins, peaux de mouton etc.	Conditions socio économiques
Nature du lit (matelas à eau, sofa etc.)	Maladie aiguë

Tableau 2: Facteurs influençables et non-influençables de la mort subite du nourrisson.

Bedsharing et mort subite du nourrisson: recommandations actuelles

Oskar Jenni^{1), 2)}, Hans Ulrich Bucher^{3), 4)}, Laura Gosztonyi²⁾, Irene Hösl^{5), 6)}, Silvia Honigmann⁷⁾, Martin Sutter⁸⁾ et Christine Aeschlimann⁵⁾

Conseils aux parents et analyse des facteurs de risque

Les études concernant la MSN et le bedsharing sont globalement contradictoires. En faisant abstraction de facteurs de risque spécifiques (p.ex. tabagisme parental), les risques de MSN par le bedsharing per se semblent faibles. Les recommandations actuelles de la SSP ne sont en effet appliquées qu'insuffisamment tant par les parents que par les professionnels de la santé. Une recommandation catégorique contre le bedsharing comporte le risque d'un sevrage prématuré ou que les enfants sont allaités sur le sofa et que la mère s'y endort, ce qui augmente en fait le risque de MSN. Dans la pratique le groupe de travail recommande donc une approche différenciée et des conseils aux parents tenant compte des facteurs de risque (tabl. 2).

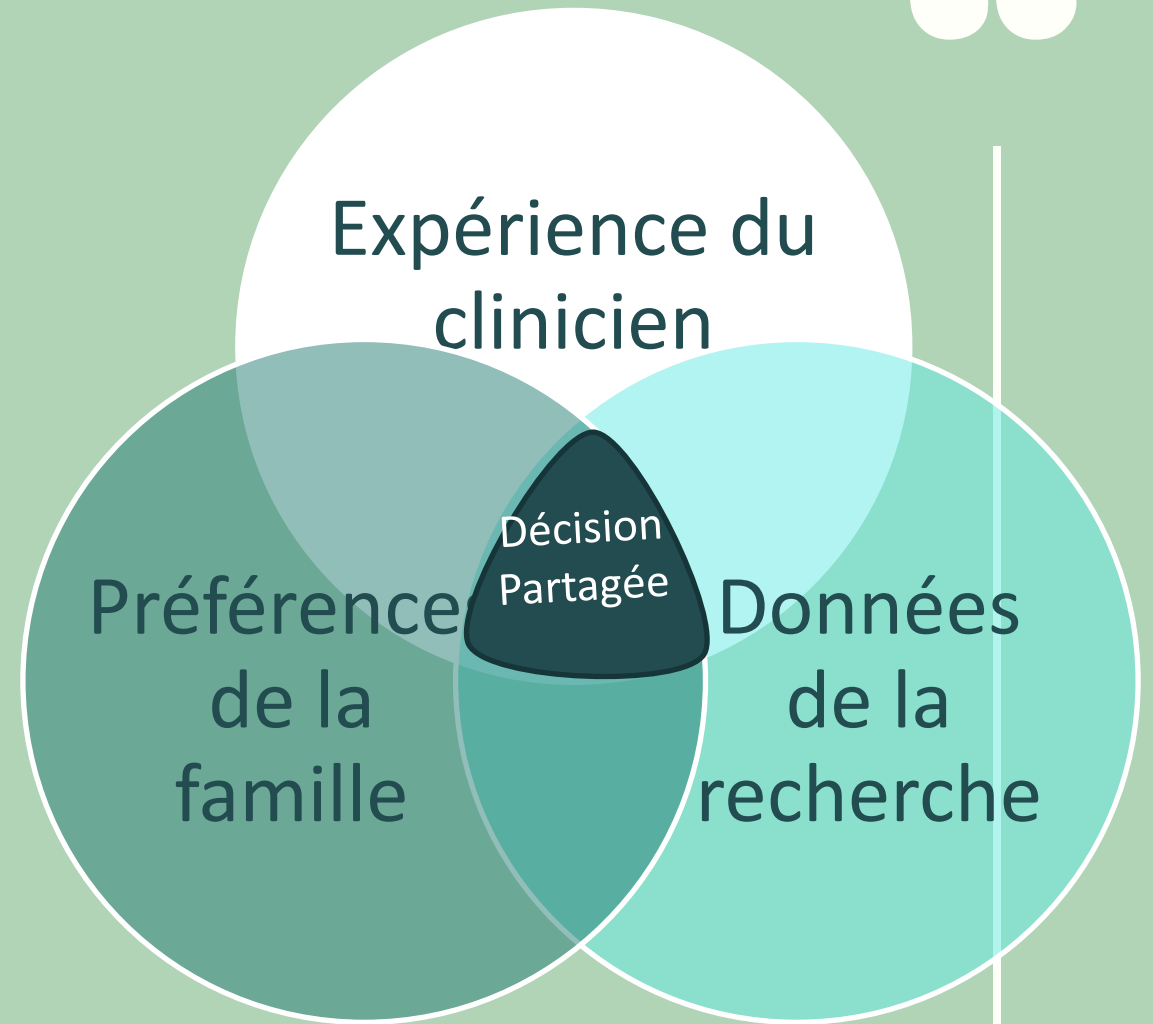
COMMENT ACCOMPAGNER LES PARENTS



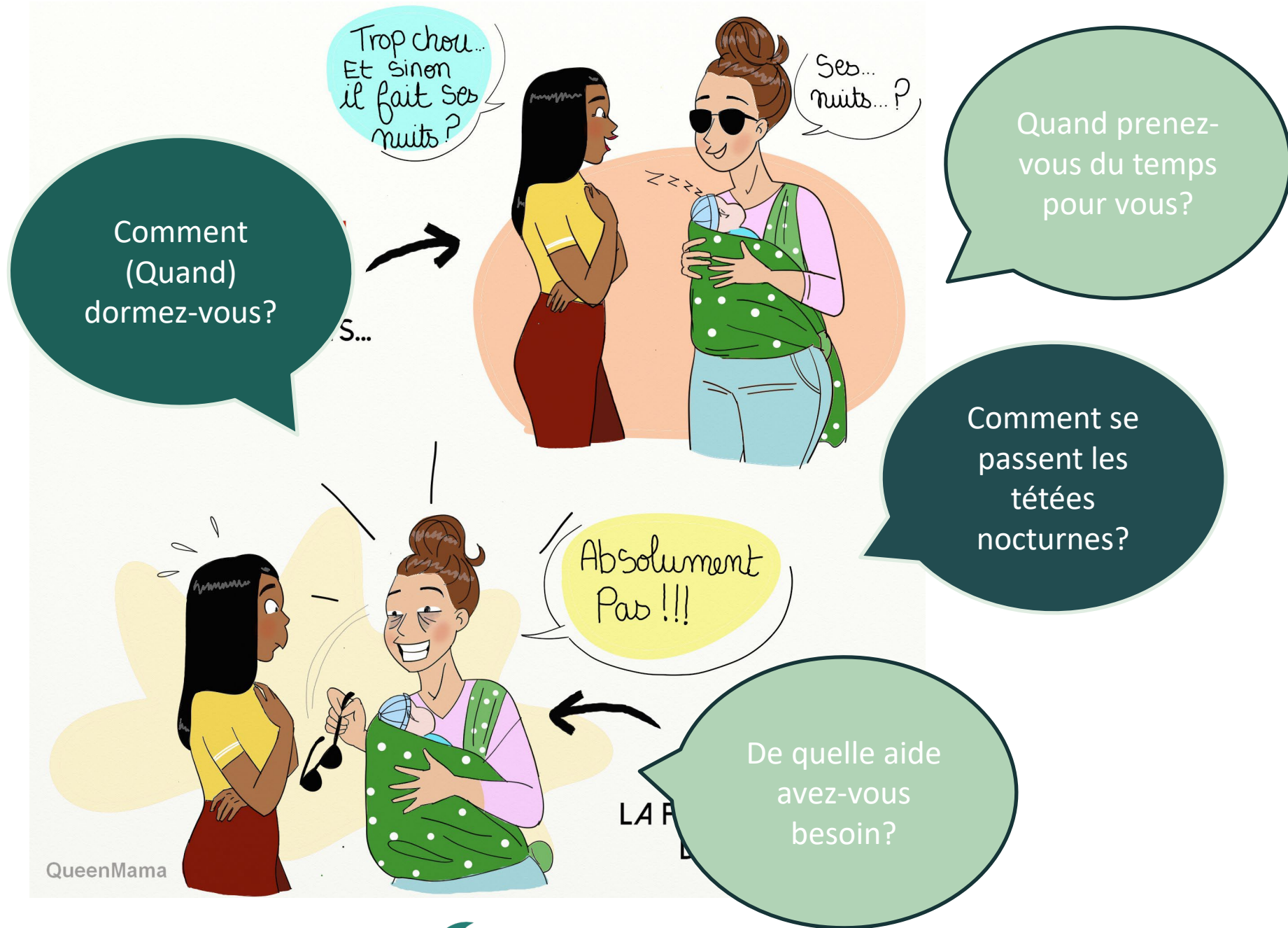
Favoriser l'empowerment des familles



1. Que se passera-t-il si la famille attend et observe ?
2. Quelles sont les options de traitement/ de changement ?
3. Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque option ?
4. Comment la famille évalue les avantages et les inconvénients ?
5. La famille dispose-t-elle de suffisamment d'informations pour faire un choix ?



**SHARED DECISION
MAKING**



Bibliographie

- Benz, C., & Jenni, O. (2010). Schlafstörungen im Kindesalter. Teil 1. *Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum*, 10(11). <https://doi.org/10.4414/smf.2010.07124>
- Nydegger, O. J., Hans Ulrich Bucher, Laura Gosztonyi, Irene Hösli, Silvia Honigmann, Martin Sutter, Christine Aeschlimann, Andreas. (2013, août 1). Bedsharing et mort subite du nourrisson : Recommandations actuelles. *pédiatrie suisse*. <https://www.paediatricschweiz.ch/fr/bedsharing-et-mort-subite-du-nourrisson-recommandations-actuelles/>
- Richter, D., Krämer, M. D., Tang, N. K. Y., Montgomery-Downs, H. E., & Lemola, S. (2019). Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers. *Sleep*, 42(4). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz015>
- Rudzik, A. E. F., & Ball, H. L. (2021). Biologically normal sleep in the mother-infant dyad. *American Journal of Human Biology*, 33(5). <https://doi.org/10.1002/ajhb.23589>
- Teti, D. M., Fronberg, K. M., Fanton, H., & Crosby, B. (2022). Infant sleep arrangements, infant-parent sleep, and parenting during the first six months post-partum. *Infant Behavior and Development*, 69, 101756. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101756>
- Tikotzky, L., Sadeh, A., Volkovich, E., Manber, R., Meiri, G., & Shahar, G. (2015). Vii. Infant Sleep Development from 3 to 6 Months Postpartum : Links with Maternal Sleep and Paternal Involvement. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), 107-124. <https://doi.org/10.1111/mono.12147>
- Zimmerman, D., Bartick, M., Feldman-Winter, L., Ball, H. L., the Academy of Breastfeeding Medicine, Stehel, E., Noble, L., Bartick, M. C., Bettinelli, M. E., Feldman-Winter, L., Kair, L., Larson, I., LeFort, Y., Marshall, N., Mitchell, K., Okogbule-Wonodi, A., Rothenberg, S., Seo, T., Szugye, H., ... Zimmerman, D. (2023). ABM Clinical Protocol #37 : Physiological Infant Care—Managing Nighttime Breastfeeding in Young Infants. *Breastfeeding Medicine*, 18(3), 159-168. <https://doi.org/10.1089/bfm.2023.29236.abm>



**Merci de votre
attention**

Angélique Pasquier

Infirmière

Maitre d'enseignement HEdS

Consultante en lactation iBCLC

Fondatrice 1001dodos

1001dodos@gmail.com

Retrouvez nos formations, séminaires et la documentation pour les familles sur notre site internet:

www.1001dodos.ch