

# Practice Note

## Educating Parents on Safer Sleeping Environments for Infants

This practice note is to assist practitioners in providing information to the families with whom they work, to share with colleagues and other community professionals, and to support the work they do to keep children safe. Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and other infant deaths that occur during sleep are recognized as major public health concerns by the Public Health Agency of Canada. Researchers have identified risk factors in the infant sleeping environment that may contribute not only to SIDS, but to deaths from suffocation due to overlaying or entrapment. Factors associated with unsafe sleeping environments include infants sharing a sleeping surface with an adult or another child, and the presence of soft bedding ([www.publichealth.gc.ca/safesleep](http://www.publichealth.gc.ca/safesleep)).

### Room-sharing vs. Bed-sharing

Bed-sharing refers to a sleeping arrangement in which the baby shares the same sleeping surface with another person. Room-sharing refers to a sleeping arrangement in which an infant is within arm's reach of his or her caregiver, but not on the same sleeping surface.

No sleep environment is completely risk-free, but much can be done to educate parents on the provision of safer sleeping environments for their infants. The advice we give must be guided by available evidence-based data, which indicate that when infants sleep in their own crib, they are significantly safer than when they bed-share (Canadian Pediatric Society).

### Safe Sleeping Practice Tips<sup>1</sup>:

- Advise parents that all infant sleep needs to be in a safe sleep environment at all times including night-sleeping and naps.
- Advise parents/caregivers to place infants alone, on their back, lightly clothed, on a firm mattress with a tight-fitting sheet, and in an age-appropriate crib/bassinet/cradle that meets current Health Canada safety regulations.
- Encourage parents/caregivers to practice room-sharing (sleeping in the same room, but on a separate sleep surface) with their infants for at least the first six months of life.
- Advise parents/caregivers that bed-sharing (sharing a sleep surface - including bed, mattress, sofa, arm chair, couch or futon) at any time with an infant can be hazardous because of the associated risks of accidental injury or death. Furthermore, the risk of SIDS and other deaths that occur during sleep increases when an infant shares a sleeping surface with a parent or caregiver who smokes, is impaired by alcohol or drugs including prescribed medication, is overly tired or obese<sup>2</sup>.
- Educate parents/caregivers about the significant risk of sudden infant deaths that occurs within unsafe sleep environments, with potential risks due to overlay, suffocation, entrapment, wedging, decreased air flow, and over-heating (such environments include circumstances of bed-sharing).
- Remind parents/caregivers not to place any extra padding, bedding, pillows, toys or other objects under, on top of, or around the infant while sleeping.
- Advise parents/caregivers that car seats, strollers, swings, bouncy chairs etc are not designed, tested, or approved for safe infant sleep; the position of the infant's head while seated for extended periods may cause constriction of the airway.

<sup>1</sup> These tips are consistent with the Canadian Paediatric Society's recommendations, based on their review of the available scientific evidence.

<sup>2</sup> Obesity as a risk factor for unsafe sleep is consistent with the recommendation from the June 2007 Pediatric Death Review Committee and Deaths under Five Committee report.

December 2013



## Additional Resources

There are numerous resources available to the public on safer sleeping environments for infants. Below is a list of some of the resources available to the public on safe sleeping environments for infants.

### Public Health Agency of Canada

This website includes the Joint Statement on Safe Sleep: Preventing Sudden Infant Deaths in Canada, which provides health practitioners with current evidence so they may offer parents and caregivers' information and support, and raise awareness of Sudden Infant Death Syndrome and safe sleep. It also includes links to a Safe Sleep for Your Baby brochure and video.

[www.publichealth.gc.ca/safesleep](http://www.publichealth.gc.ca/safesleep)

### Health Canada

This website provides many helpful tips and resources around health concerns and healthy living. It also provides a searchable database of acts and regulations. The guide "Is Your Child Safe? Sleep Time" published in 2012 is available for download at:

<http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-eng.php>

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

### Recalls and Safety Alerts Database of the Government of Canada

This database provides easy access to a comprehensive list of recalls, advisories, and safety alerts for various consumer and health products, food and vehicles. It includes recalls from Health Canada, the Canadian Food Inspection Agency, and Transport Canada.

<http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/>

### Office of the Chief Coroner (PDRC Annual Reports)

Publications and reports on death investigations from the Office of the Chief Coroner can be found here, dating back to 2008.

[http://www.mcscs.jus.gov.on.ca/english/DeathInvestigations/office\\_coroner/PublicationsandReports/OCC\\_pubs.html](http://www.mcscs.jus.gov.on.ca/english/DeathInvestigations/office_coroner/PublicationsandReports/OCC_pubs.html)

### Canadian Pediatric Society

This is a link to the Canadian Pediatric Society's position statement on recommendations for safer sleeping environments for infants and children.

<http://www.cps.ca/en/documents/position/safe-sleep-environments-infants-children>

### The Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths

This website provides safe sleep tips, information on creating a safe sleep environment for your baby and an online course, ABC's of Safe Sleep. Also available online is the Take the Safe Sleep Test.

<http://sidscanada.org/safesleep.html>

### First Nations Health Authority (FHNA)

Resources on Safe Sleep, including Honouring Our Babies: Safe Sleep Cards & Guide. An interactive tool that incorporates cultural beliefs, practices, and issues specific to First Nations and Aboriginal communities.

<http://www.fnha.ca/what-we-do/children-youth-and-maternal-health>

# Avis de pratique

## Éducation des parents relativement aux environnements de sommeil plus sécuritaires pour les nourrissons

Le présent avis de pratique vise à aider les praticiens à offrir de l'information aux familles avec lesquelles ils travaillent, à partager l'information avec les collègues et d'autres professionnels de la communauté, ainsi qu'à appuyer le travail que toutes ces personnes accomplissent pour assurer la sécurité des enfants. Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et d'autres formes de décès de nourrissons survenant durant le sommeil sont reconnus comme étant d'importantes préoccupations de santé publique de la part de l'Agence de la santé publique du Canada. Les chercheurs ont déterminé des facteurs de risque dans l'environnement de sommeil des nourrissons qui peuvent contribuer non seulement au SMSN, mais aussi aux décès par suffocation parce que l'enfant est recouvert ou coincé. Les facteurs associés aux environnements de sommeil non sécuritaires incluent le partage d'une surface de sommeil avec un adulte ou un autre enfant et la présence d'accessoires de literie moelleux. ([http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/sids/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php))

### Partage de la chambre ou partage du lit

Le partage du lit est une pratique de sommeil où un bébé partage une surface de sommeil avec une autre personne. Le partage de la chambre est une pratique de sommeil où un nourrisson se trouve à proximité de sa personne responsable, mais sans partager une surface de sommeil.

Aucun environnement de sommeil ne comporte absolument aucun risque, mais on peut prendre de nombreuses dispositions pour éduquer les parents sur les façons de procurer un environnement de sommeil plus sécuritaire à leurs nourrissons. Les conseils que nous donnons sont guidés par les données fondées sur les faits disponibles, qui indiquent que les nourrissons dormant dans leur propre couchette sont beaucoup plus en sécurité que les nourrissons partageant un lit (Société canadienne de pédiatrie).

### Conseils de pratiques de sommeil sécuritaires<sup>1</sup>:

- Informer les parents ou personnes responsables que toute forme de sommeil d'un nourrisson doit avoir lieu dans un environnement de sommeil sécuritaire en tout temps, qu'il s'agisse du sommeil nocturne ou de siestes.
- Conseiller aux parents ou personnes responsables de placer le nourrisson seul, sur le dos, légèrement vêtu, sur un matelas ferme en l'abritant d'un drap bien ajusté, dans une couchette, un lit de bébé ou un berceau appropriés à son âge qui respectent les normes de sécurité de Santé Canada.
- Encourager les parents ou personnes responsables à pratiquer le partage de la chambre (coucher dans la même chambre, mais sur une surface de sommeil distincte) avec leur nourrisson durant au moins les six premiers mois de sa vie.
- Informer les parents ou personnes responsables que le partage du lit (partage d'une surface de sommeil – incluant un lit, un matelas, un canapé, un fauteuil ou un futon) en tout temps avec un nourrisson peut être dangereux à cause des risques de lésions ou de mort accidentels qui y sont associés. De plus, le risque de SMSN et d'autres formes de décès survenant durant le sommeil s'accroît lorsqu'un nourrisson partage une surface de sommeil avec un parent ou une personne responsable si ces derniers fument ou sont intoxiqués par l'alcool ou des drogues, y compris des médicaments prescrits, extrêmement fatigués ou obèses<sup>2</sup>.
- Renseigner les parents ou personnes responsables relativement au fort risque de mort subite du nourrisson qui survient dans des environnements de sommeil non sécuritaires, notamment les risques possibles découlant du fait que le nourrisson soit recouvert ou coincé, suffoque ou ait un débit d'air réduit ou qu'il ait trop chaud (de tels environnements incluent les situations où on partage le lit).
- Rappeler aux parents ou personnes responsables de ne pas placer de bordures de protection, d'oreillers, de jouets ou autres objets en dessous, au-dessus ou autour du nourrisson lorsqu'il dort.
- Informer les parents ou personnes responsables qu'entre autres, les sièges d'auto, les poussettes, les balançoires d'enfant et les sièges sauteurs ne sont pas conçus, testés ni approuvés en tant que matériel de sommeil sécuritaire pour les nourrissons; la position de la tête du nourrisson lorsqu'il est assis durant de longues périodes peut causer l'obstruction des voies respiratoires.

<sup>1</sup> Ces conseils sont conformes aux recommandations de la Société canadienne de pédiatrie, qui sont fondées sur un examen des preuves scientifiques disponibles.

<sup>2</sup> L'obésité en tant que facteur de risque lié au sommeil non sécuritaire cadre avec la recommandation du rapport annuel du Comité d'examen des décès d'enfants et du Comité d'examen des décès d'enfants de moins de cinq ans (juin 2007).

## Ressources additionnelles

### Agence de la santé publique du Canada

Ce site web inclut l'Énoncé conjoint sur le sommeil sécuritaire : Prévenir les décès subits des nourrissons au Canada, qui fournit aux professionnels de la santé des données actuelles afin qu'ils puissent offrir aux parents et aux personnes responsables de l'information et du soutien, ainsi qu'accroître la sensibilisation au syndrome de mort subite du nourrisson et au sommeil sécuritaire. Il contient aussi des liens vers la brochure et la vidéo intitulées « Sommeil sécuritaire pour votre bébé ».

[http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/sids/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php)

### Santé Canada

Ce site offre une multitude de conseils et ressources utiles relativement aux préoccupations de santé et à une vie saine. Il offre aussi une base de données interrogeable contenant des lois et des règlements. Le guide intitulé « Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher », publié en 2012, peut être téléchargé à l'adresse:

<http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.php>

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

### Base de données de rappels et avis de sécurité du gouvernement du Canada

Cette base de données offre un accès facile à une liste complète de rappels ainsi que d'avis généraux et de sécurité ayant trait à divers produits de consommation et de santé, aux aliments et aux véhicules. Elle inclut des rappels de Santé Canada, de l'Agence canadienne d'inspection des aliments ainsi que de Transport Canada.

<http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>

### Bureau du coroner en chef (rapports du Comité d'examen des décès d'enfants)

On trouve à cette adresse les publications et rapports d'enquêtes sur les décès, que le Bureau du coroner en chef a publiés depuis 2008.

[http://www.mcscs.jus.gov.on.ca/french/DeathInvestigations/office\\_coroner/PublicationsandReports/OCC\\_pubs\\_fr.html](http://www.mcscs.jus.gov.on.ca/french/DeathInvestigations/office_coroner/PublicationsandReports/OCC_pubs_fr.html)

### Société canadienne de pédiatrie

Il s'agit du lien vers le document de principes portant sur des recommandations pour créer des environnements de sommeil plus sécuritaires pour les nourrissons et les enfants, publié par la Société canadienne de pédiatrie.

<http://www.cps.ca/fr/documents/position/environnements-de-sommeil-securitaires-enfants>

### Fondation canadienne pour l'étude sur la mortalité infantile

Ce site offre des conseils sur le sommeil sécuritaire, de l'information sur les façons de créer un environnement de sommeil plus sécuritaire pour votre bébé, un cours en ligne intitulé ABC's of Safe Sleep, ainsi qu'un test intitulé Take the Safe Sleep Test.

<http://sidscanada.org/safesleep.html>

### First Nations Health Authority (FHNA)

Ce site offre des ressources ayant trait au sommeil sécuritaire, incluant une trousse intitulée « New Safe Infant Sleep Toolkit Available – Honouring Our Babies: Safe Sleep Cards & Guide ». Il s'agit d'un outil interactif qui incorpore des croyances, pratiques et enjeux liés à la culture des communautés des Premières nations et autochtones.

<http://www.fnha.ca/what-we-do/children-youth-and-maternal-health>