

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/dormir-bebe-co-dodo-bienfaits.html>

# Dormir avec bébé ou le co-dodo

- Guide bébé - Le sommeil du bébé : Sa Qualité de vie en dépende -



Date de mise en ligne : lundi 7 février 2011

## **Description :**

Savoir que les parents continuent à dormir avec leur bébé suscite des réflexions qui prennent souvent la forme de mises en garde. Et pourtant, cette méthode apporte ses bienfaits.

---

**titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé**

---

## Le co-dodo : la méthode et les mesures à prendre

Le co-dodo, appelé aussi « co-sleeping » signifie plus simplement sommeil partagé. En pratique, il est question ici de dormir avec [bébé](#) dans le lit parental durant les premiers mois qui suivent sa naissance. Ce concept américain a pour finalité première de permettre à la mère, plus particulièrement, d'allaiter bébé en toute tranquillité. Il se présente également comme une façon de réduire le temps de séparation avec leur bambin. Aujourd'hui, le concept de sommeil partagé est pratiqué par de nombreuses familles à travers le monde.

Si vous décidez d'adopter le co-dodo, il convient de respecter certaines règles de sécurité concernant la taille du lit ainsi que les couvertures. En effet, certains parents s'empêchent, contre leur gré, d'opter pour cette méthode par crainte de donner la mort au bébé entre autres, en l'écrasant ou en l'étouffant par exemple. Faites attention à ne pas déposer l'oreiller ou la couverture trop près de son visage. Le co-dodo reste encore très controversé en Occident où il est perçu comme une simple gâterie ou une très mauvaise habitude. Et pourtant, le co-sleeping est une méthode intéressante, dans la mesure où elle est adoptée avec modération.

## Les bienfaits du co-dodo pour bébé et ses parents

En réalité, le co-dodo présente de véritables bienfaits concernant à la fois bébé et les parents. D'une part, le nourrisson a forcément besoin de ses parents, de sa maman en particulier, et ce, au moins pendant les 6 mois qui suivent sa naissance. De toutes les raisons justifiant le sommeil partagé, le contact physique avec son enfant reste « la » raison principale. Le co-dodo est non seulement une façon de rester à l'écoute des besoins de bébé, mais c'est également une manière de prévenir les éventuels malaises de celui-ci. De plus, c'est à travers sa peau, l'organe sensible le plus développé à la naissance, que bébé découvre le monde à la portée de sa main.

C'est à travers ce sens qu'il établit ses premiers rapports avec les choses extérieures. Quant au bébé, cette méthode est efficace pour développer ses propres cycles de sommeil puisque bébé vivait au rythme du monde utérin. Dormir aux côtés de son papa et de sa maman, les entendre bouger, respirer et vivre tout simplement l'aide à découvrir ... la vie. Calé contre maman, bébé peut aisément téter et retourner à son sommeil plus facilement. De son côté, maman fait « ses nuits », ce qui est essentiel à cette période.