

Tous les bienfaits du cododo chez un nouveau-né



Le cododo permet à toute la famille de récupérer sereinement © Pixabay / Public Domain Pictures

Le cododo consiste à faire dormir un enfant dans le même lit que ses parents. Il y a plusieurs siècles, cette pratique était courante en Europe. De nos jours, le partage du lit revient en force, face aux bénéfices importants qu'apporte ce quotidien. Les bienfaits du cododo sont approuvés par de nombreuses familles. Les raisons de l'adopter sont multiples pour vous et votre nouveau-né. Mais certaines précautions doivent être mises en place afin de profiter sereinement de ce co-sleeping.

Les bienfaits du cododo pour toute la famille

Le cododo est loin d'être une mauvaise habitude. Ses bénéfices accompagnent votre nouveau-né et vous-même dans votre nouvelle **relation**.

Sécurisez votre enfant

La promiscuité rend votre enfant confiant et le sécurise dans son environnement. Après avoir passé 9 mois bien installé dans votre ventre, ce nouveau décor lui est inconnu. Ses repères ? Votre voix, votre odeur et vos gestes sont un environnement sécurisant. Un des bienfaits du cododo est de permettre à votre nourrisson de s'adapter et de trouver ses nouveaux repères en toute sécurité. Il sera confiant de

vous savoir près de lui lors de ses réveils. De plus, vous n'aurez sûrement pas conscience de ses micro-réveils qui ne seront plus source de stress pour vous et pour lui. Grâce au cododo, il va ainsi permettre de passer plus facilement différentes phases de sommeil en se synchronisant sur votre respiration.

Facilite l'allaitement

Si votre bébé se réveille la nuit pour téter ou pour combler son besoin de succion, le cododo facilite son action. Plus vous êtes proche, et plus il lui sera facile de profiter pleinement de votre lait maternel. Votre promiscuité rend ce geste instinctif, complètement naturel. Vous ne vous réveillerez peut-être même pas. L'allaitement nocturne pourra être plus long et plus fréquent, sans fatigue pour vous, ni source de stress pour votre bébé.

Développe le lien d'attachement

L'attachement se définit par un lien affectif profond entre un bébé et la personne qui s'en occupe généralement. Il est essentiel à la santé psychologique de votre enfant. L'incalculable bienfait du cododo est de renforcer la facilité de ce lien. Vous allez pouvoir répondre plus aisément à ses demandes et combler son besoin de contact affectif. De plus, un climat doux, sans pleurs et immédiat va se créer, propice à la formation d'un lien rassurant. Son futur environnement intérieur se construit tranquillement.



La promiscuité avec son nouveau-né favorise le lien d'attachement © Pixabay / Public Domain Picture

Permet de se reposer

Vous venez d'endurer des mois de grossesse et un accouchement. La suite va être tout autant fatigante. Se lever plusieurs fois par nuit, va devenir compliqué. Prenez soin de vous et gardez votre nouveau-né près de vous. Votre récupération va ainsi être plus sereine et profitable. Généralement, votre tout-petit n'aura pas besoin de pleurer pour vous appeler. Dormir ensemble permet une nuit moins agitée sans avoir à subir de nombreux allers et retours depuis votre chambre. Votre sommeil est indispensable pour pouvoir prendre soin correctement de vous, de votre bébé et de votre famille.

Des règles de sécurité à respecter

Afin de profiter des bienfaits du cododo et de le rendre sécurisant et agréable pour tous, des règles de sécurité sont à appliquer. Ainsi les risques d'étouffement et de mauvaises situations seront évités.

- Enlevez couette, couverture ou oreiller, rien ne doit se retrouver au niveau de sa tête ;
- Optez pour un matelas ferme, pour éviter que votre bébé se coince ou glisse ;
- Evitez de le placer au bord du lit, sinon ayez recours à des barrières de protection ;
- Installez-le toujours sur le dos, dans une gigoteuse ;
- Ne le laissez jamais seul dans le lit, pour éviter qu'il se retrouve dans des situations aggravantes ;
- Empêchez votre animal de compagnie d'entrer dans la chambre ;
- Abstenez-vous de prendre des médicaments, somnifères, alcools ou toutes autres drogues qui ralentirait votre vigilance aux signaux et besoins de votre nouveau-né ;
- Evitez de surchauffer votre pièce ;
- Fuyez les huiles essentielles ou les parfums.

Le cododo est une pratique reconnue dans de nombreuses régions du monde. Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à en discuter autour de vous ou dans certaines associations. Le co-sleeping permet d'être proche de votre enfant et de ses besoins primordiaux à tout moment.

Connaissez-vous les bienfaits du cododo ?