



Fée Dodo

COMMENT EMMAILLOTER BÉBÉ ?



Envelopper votre nouveau-né en toute sécurité dans une couverture légère (lange) peut aider votre bébé à se sentir au chaud et en sécurité. Mais l'emmaillotage peut comporter certains risques et **doit être réalisé en toute sécurité**. N'emmaillotez pas les bébés de plus de 3 mois, car ils sont assez grands pour faire évoluer leurs stratégies de sommeil afin de s'endormir. Ils deviennent également plus moteur à cet âge : ils commencent à essayer de se rouler sur le côté ou sur le ventre, ce qui peut devenir dangereux.

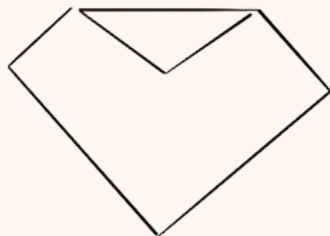
Voici une méthode d'emmaillotage :

- 1 **Pliez une couverture** carrée en diagonale pour former un triangle. Tournez le triangle pour que la base plate soit en haut et la pointe en bas.
- 2 **Couchez le bébé sur la couverture** avec la tête sur la base droite du triangle et les pieds vers la pointe.
- 3 **Tirez un côté du triangle sur tout le torse du bébé** et placez-le sous le corps du bébé. Un bébé est plus à l'aise avec les bras repliés sur la poitrine. Il est préférable de **laisser un bras libre** pour que le bébé puisse sucer ses doigts et apprendre à se calmer, éventuellement sans avoir besoin d'être emmailloté.
- 4 **Amenez le bas de la couverture** sans serrer sur les pieds du bébé et jusqu'au cou. Il est très important de garder les pieds et les jambes du bébé libres de bouger. Les jambes de votre bébé doivent pouvoir se plier vers le haut et vers l'extérieur au niveau des hanches. Ne placez pas les jambes de votre bébé de manière à ce qu'elles soient maintenues ensemble et droites. Cela augmente le risque que les articulations de la hanche ne se développent pas correctement. Cela peut causer un problème appelé dysplasie et luxation de la hanche. Si votre bébé souffre de dysplasie de la hanche, ne l'emmaillotez pas.
- 5 **Enroulez l'autre côté du triangle** sur la poitrine du bébé.
- 6 Une fois votre bébé emmailloté, **vérifiez souvent les éléments suivants** :

- La couverture reste sécurisée. Une couverture lâche peut couvrir le visage du bébé et provoquer une suffocation. Mais les couvertures serrées peuvent empêcher les bébés de respirer, alors, assurez-vous de pouvoir facilement insérer 3 doigts entre la couverture et la poitrine du bébé.
- Le bébé est allongé sur le dos. Les bébés couchés sur le côté ou sur le ventre (ou les bébés qui roulent sur le côté ou sur le ventre) ont un risque plus élevé de MIN.
- Le bébé n'a pas trop chaud. Cela peut augmenter le risque de MIN. Essayez d'utiliser des couvertures ou des draps légers pour emmailloter.

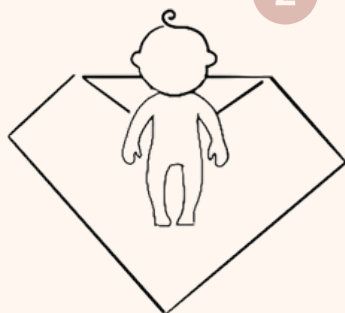
Tuto emmaillotage par Fée Dodo

1



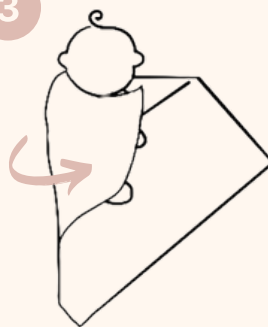
Pliez une couverture carrée en diagonale pour former un triangle. Tournez le triangle pour que la base plate soit en haut et la pointe en bas.

2



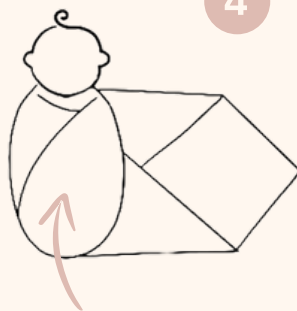
Couchez le bébé sur la couverture avec la tête sur la base droite du triangle et les pieds vers la pointe.

3



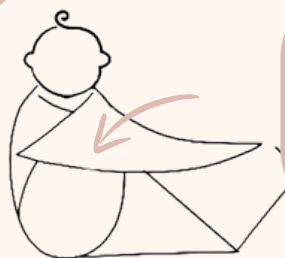
Tirez un côté du triangle sur tout le torse du bébé et placez-le sous le corps du bébé. Un bébé est plus à l'aise avec les bras repliés sur la poitrine.

4



Amenez le bas de la couverture sans serrer sur les pieds du bébé et jusqu'au cou. Il est très important de garder les pieds et les jambes du bébé libres de bouger.

5



Enroulez l'autre côté du triangle sur la poitrine du bébé.

6



Bonne nuit bébé !



Expert du sommeil et de la nutrition
des bébés et des enfants

Caroline Ferriol & Fée Dodo



Caroline Ferriol, **consultante en sommeil des bébés et des enfants depuis 2018**, est autrice, formatrice, fondatrice du collectif d'experts Fée Dodo et de son école de formation. Elle a accompagné des centaines de milliers de familles à travers le monde.

Son approche allie la **compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs** transmis par son équipe de spécialistes. Elle compte des diététiciennes nutritionnistes pédiatriques, des consultantes en lactation IBCLC, des médecins, des ostéopathes pédiatriques... Ensemble, ils offrent **un accompagnement pluridisciplinaire**, rigoureux et adapté aux besoins de chaque famille.

Votre famille mérite de dormir enfin !

Quelle que soit la problématique rencontrée (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, siestes trop courtes...), Fée Dodo a toujours une **solution parfaitement adaptée** à vous proposer, entre ses programmes vidéos ou ses consultations. **Faites cet autodiagnostic rapide !**



[MON DIAGNOSTIC SOMMEIL](#)



Le Grand Guide du Sommeil de mon bébé (bestseller 2023) et *Mon bébé pleure beaucoup* (2025), les deux ouvrages de Caroline Ferriol parus aux éditions Marabout.

[DÉCOUVRIR LES LIVRES](#)

Suivez-nous sur :

