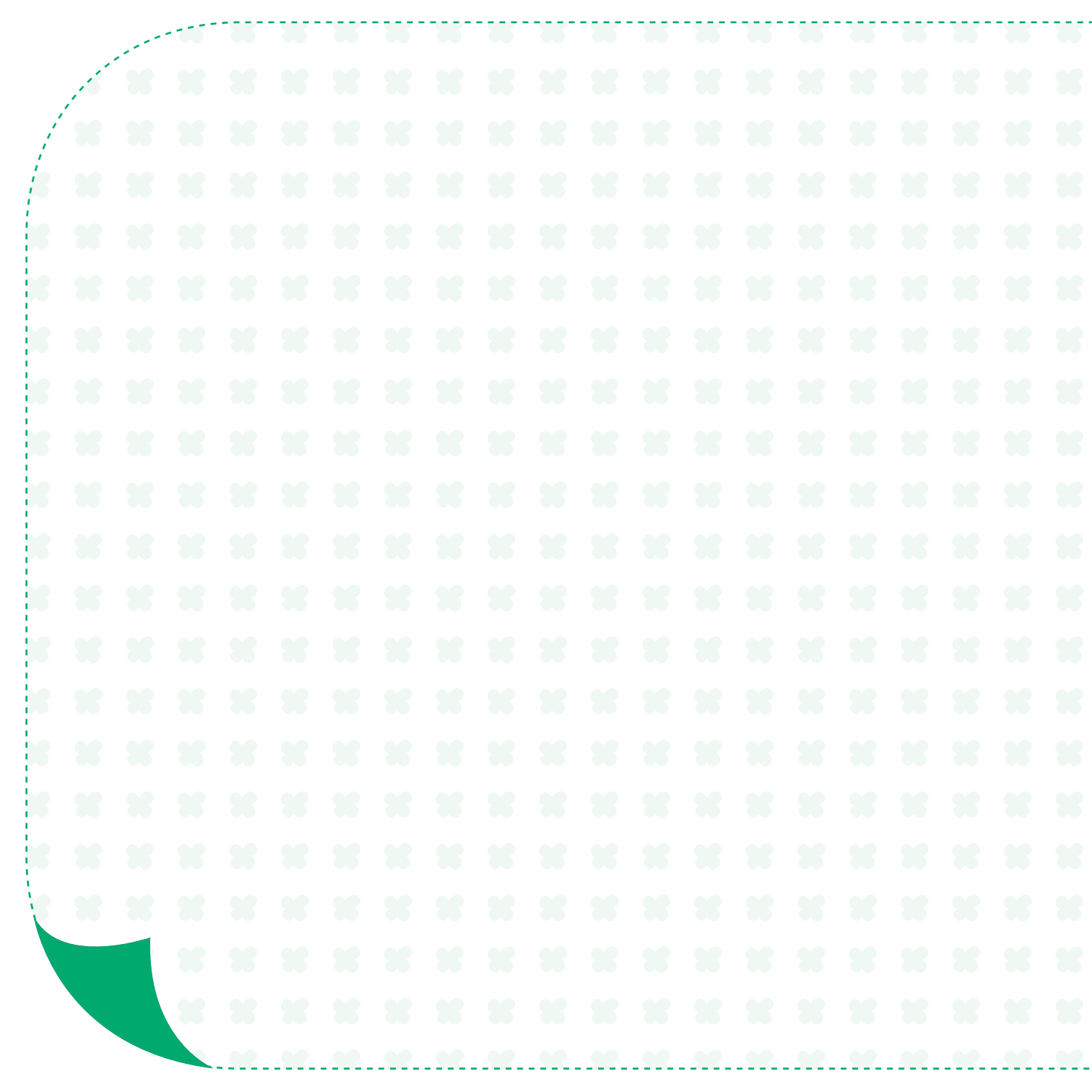


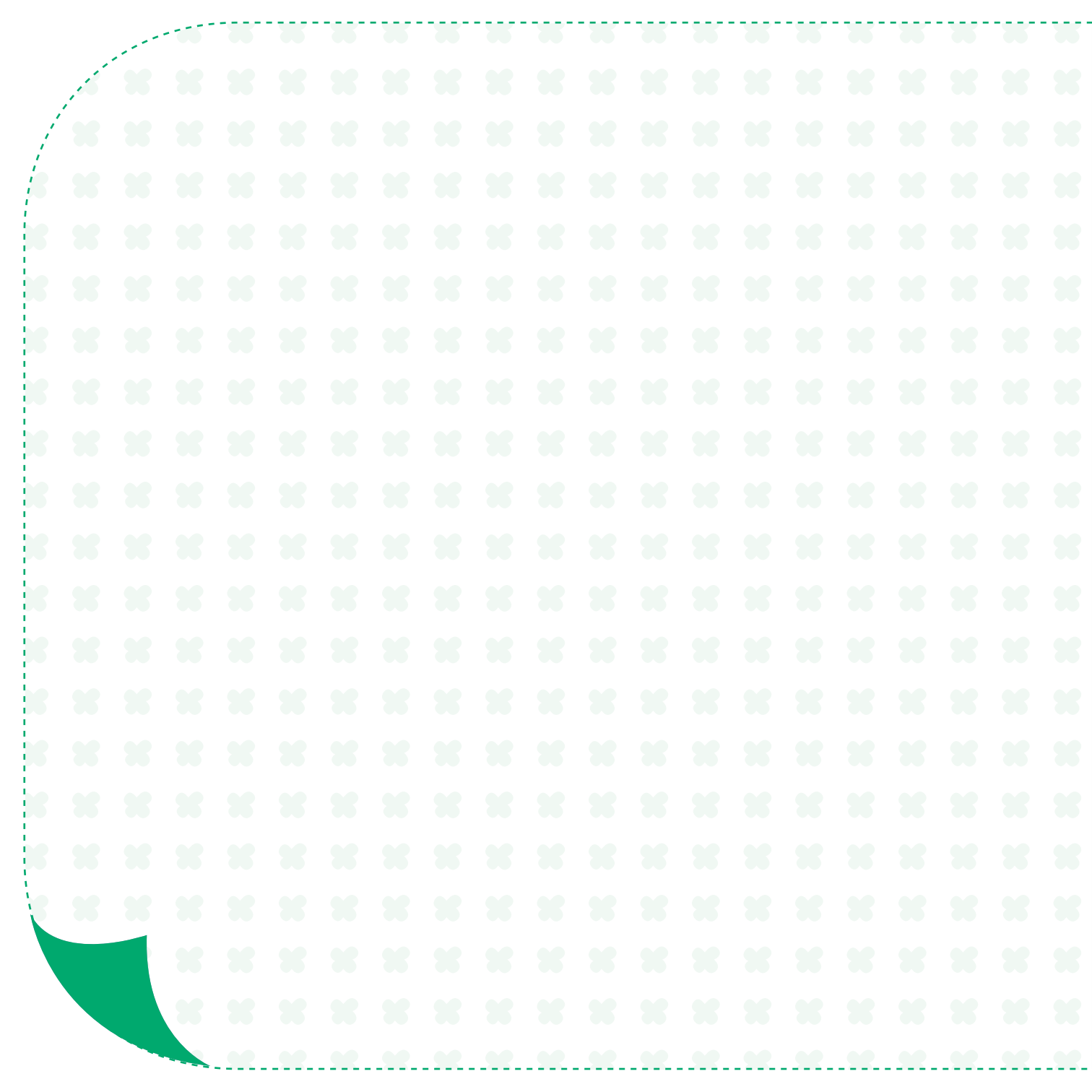
# Prévention de la mort subite du nourrisson





# Sommaire

Introduction	3
Tabagisme pendant la grossesse	4
Tabagisme après la naissance de l'enfant	6
Position de couchage	8
Température de la chambre à coucher	10
Lit	12
Médicaments	14
Environnement	16
Les signes d'alerte	18
Prévention du crâne plat	19
La familiarisation pour prévenir la mort subite du nourrisson en milieu d'accueil	20
Conclusion	21



# Introduction

La mort subite du nourrisson est le décès soudain et inattendu d'un bébé apparemment en bonne santé, alors que rien ne pouvait le laisser prévoir.

Ces décès surviennent le plus souvent lorsque l'enfant dort.

Les examens, et en particulier l'autopsie, identifient la cause du décès dans 50% des cas permettant ainsi de répondre aux interrogations des parents.

Le pic de survenue de mort subite se situe entre 2 et 6 mois. Cependant, il est conseillé de poursuivre les mesures de prévention pendant toute la première année. Il s'agit de gestes simples et quotidiens qui diminueront le risque de mort subite et protégeront en même temps le sommeil de votre enfant.



## *Comment utiliser cette brochure ?*

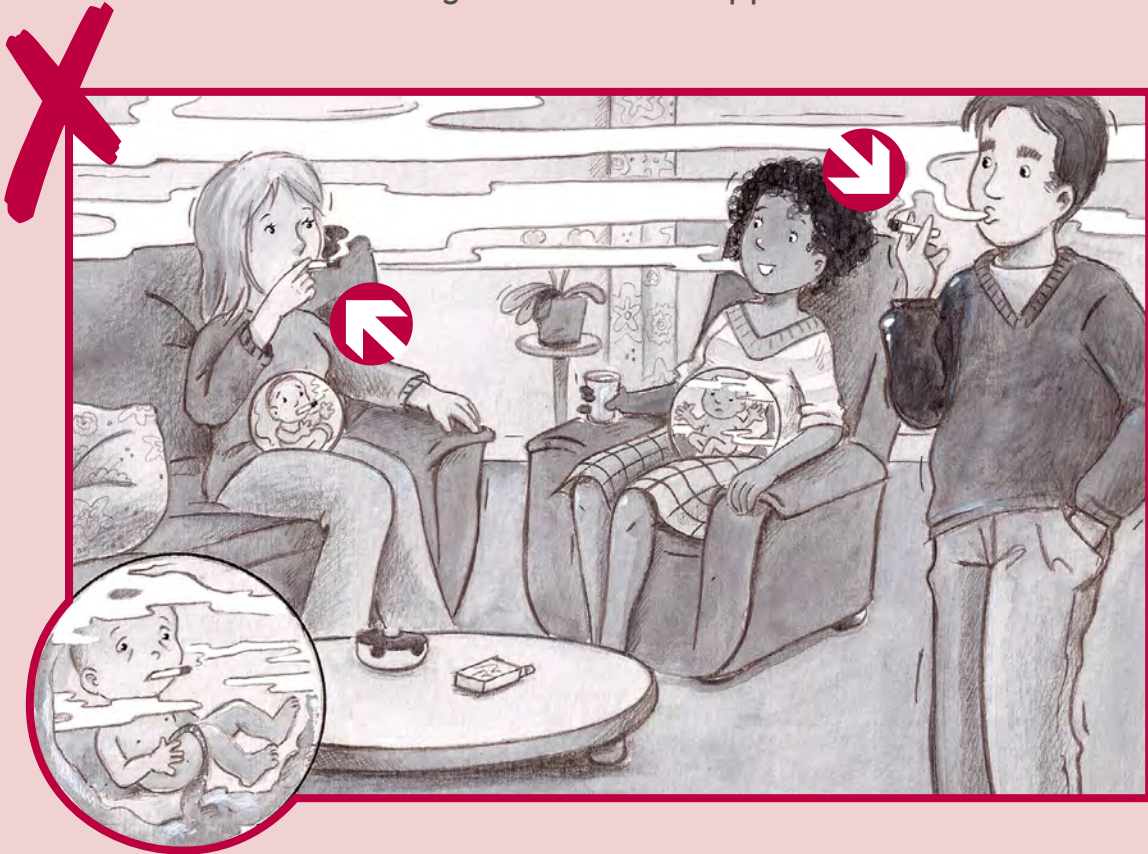
Le dessin en noir et blanc montre une situation qui augmente le risque de mort subite du nourrisson.

Les flèches rouges indiquent les éléments défavorables et sur lesquels vous pouvez agir.

Le dessin en couleur montre une situation qui diminue le risque de mort subite du nourrisson.

# Tabagisme pendant la grossesse

Lorsque vous fumez ou respirez de la fumée, votre bébé fume aussi.  
Cela fragilise son développement.



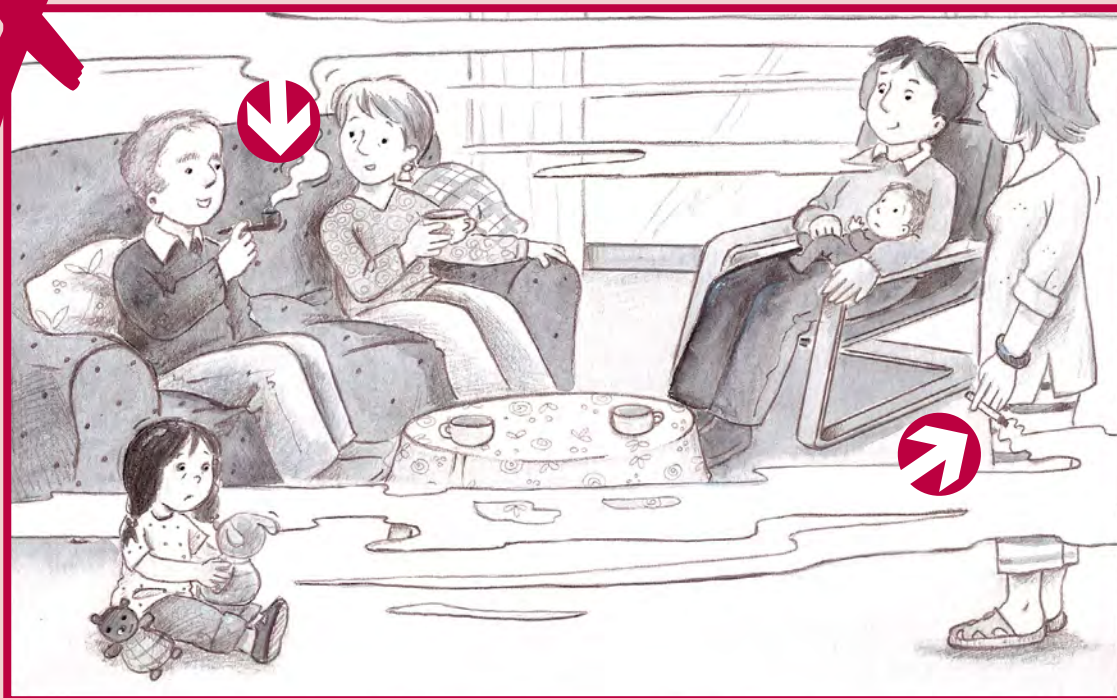
# Recommandations

Pour bien grandir et se développer,  
votre bébé a besoin d'un milieu sans fumée.



# Tabagisme après la naissance

Lorsque vous fumez, votre enfant fume aussi.  
Cela fragilise sa santé.





# Recommandations

Pour sa santé,  
votre enfant a besoin d'un milieu sans fumée.



# Position de couchage

La position sur le ventre pour dormir rend votre enfant plus vulnérable et est déconseillée.



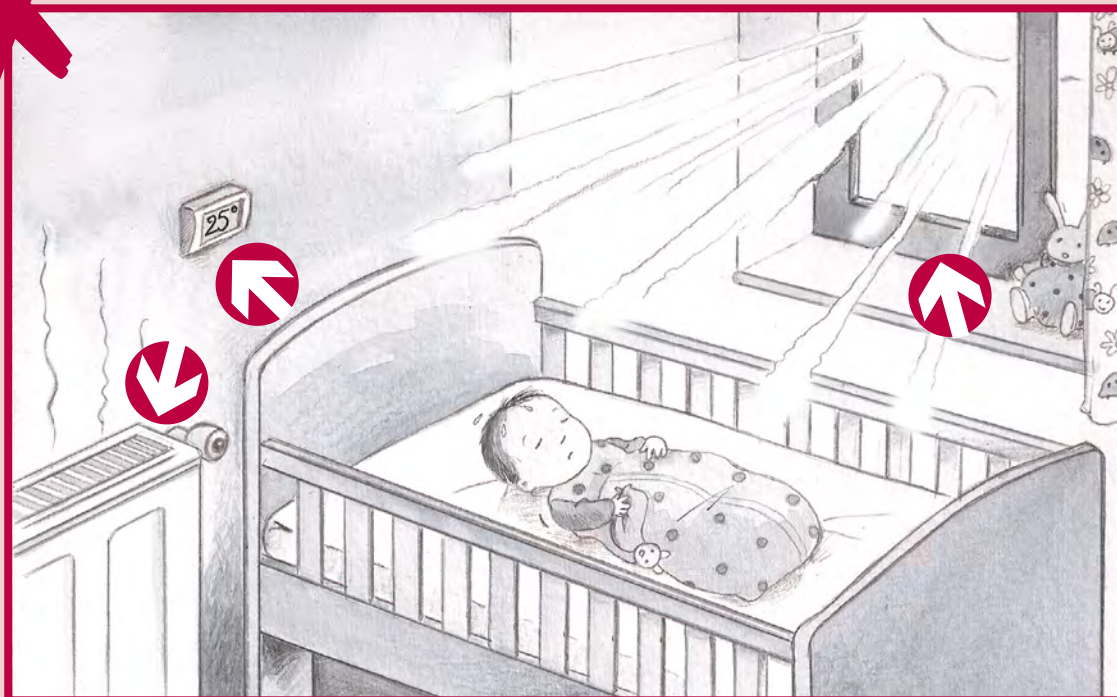
# Recommandations

Pour dormir,  
couchez votre enfant sur le dos.



# Température de la chambre à coucher

Votre enfant a besoin de chaleur mais pas trop.



# Recommandations

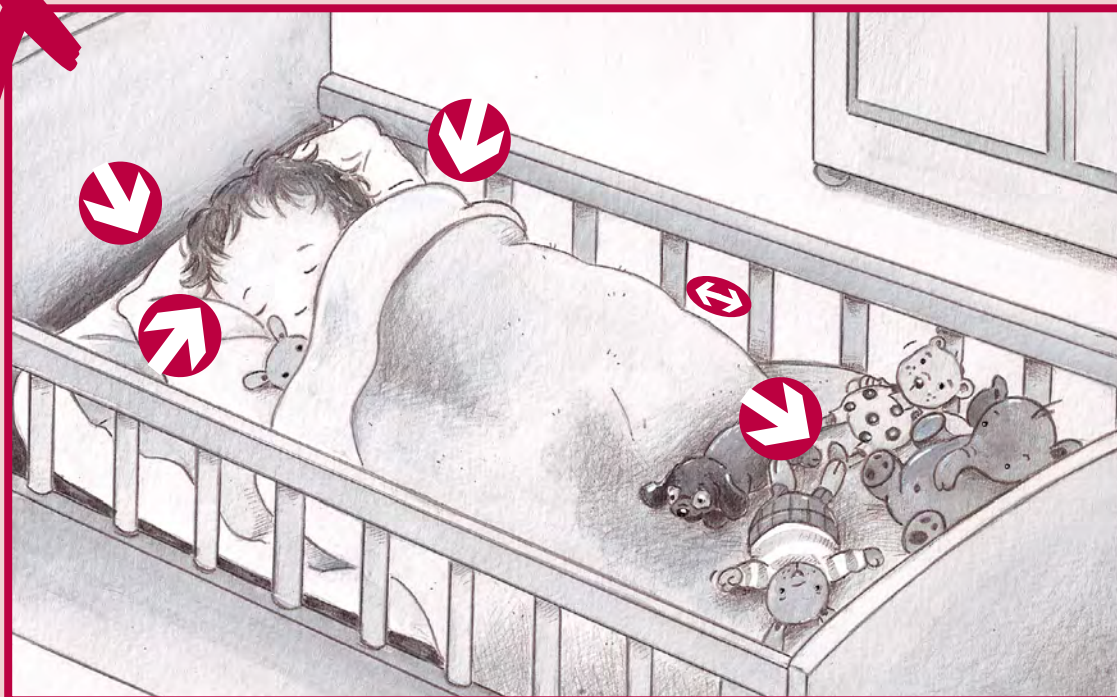
Une température de 18° à 20° permet à votre enfant de dormir en sécurité. Si vous n'arrivez pas à maintenir une température inférieure à 20°, votre enfant doit être moins couvert.



La chambre de votre enfant doit être aérée 2 x 15 minutes par jour.

# Lit

Une literie mal adaptée peut augmenter les risques d'accidents pendant le sommeil de votre enfant :  
il peut s'étouffer, se coincer la tête, s'étrangler ...



# Recommandations

Un lit où votre enfant dort en sécurité c'est :

- un matelas ferme et adapté à la taille du lit
- un espacement des barreaux inférieur à 6,5 cm
- pas d'oreiller
- un sac de couchage à la place d'une couverture
- aucun objet autour du cou de l'enfant
- pas plus d'un doudou de petite taille



# Médicaments

Un médicament donné sans l'avis du médecin peut être dangereux pour la santé de votre enfant.





# Recommandations

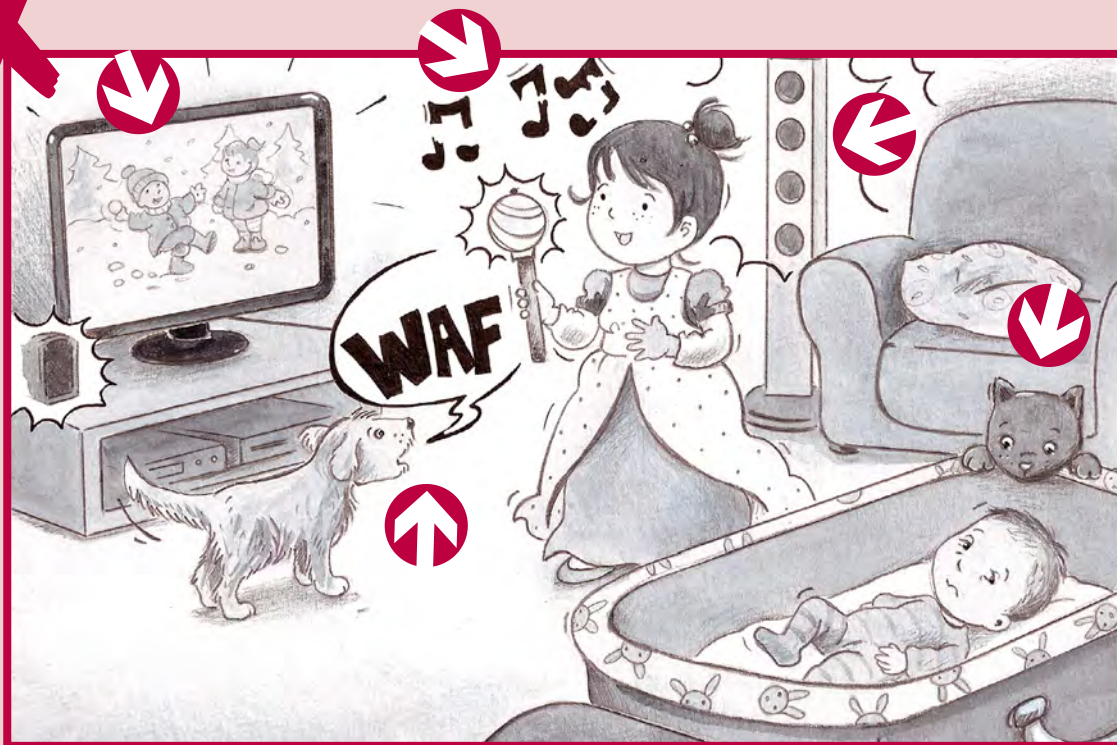
Demandez conseil à votre médecin sur les médicaments  
à donner à votre enfant.

Assurez-vous qu'ils n'ont pas d'effet sur son sommeil.



# Environnement

Un environnement bruyant peut perturber le sommeil de votre enfant.  
Le manque de sommeil peut fragiliser sa santé.



Votre animal domestique ne doit en aucun cas  
se retrouver dans le lit de l'enfant.  
S'il s'installe près de son visage, il risque de l'étouffer.

# Recommandations

- Dans la mesure du possible, privilégiez un endroit calme pour le sommeil de votre enfant.
- Faites dormir le bébé dans son lit. Partager le lit des parents peut être dangereux.
- Idéalement, le berceau ou le lit se place dans la chambre des parents pendant les 6 premiers mois.
- Interdisez la présence d'animaux dans la chambre.



# Les signes d'alerte

**Consultez un médecin sans tarder si votre bébé présente un ou plusieurs des signes suivants et qu'aucune raison apparente ne les justifie :**

Une température rectale supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C

Un changement récent de son comportement : votre enfant est plus calme ou plus agité que d'habitude

Il gémit durant le sommeil et lorsqu'il est éveillé

Il vomit ou refuse de s'alimenter

Il respire difficilement

Il transpire de façon abondante pendant son sommeil (ses vêtements sont mouillés de sueur)

Ses lèvres ou ses mains deviennent bleues (alors qu'il ne semble pas avoir froid)

Il devient très pâle.

# Prévention du crâne plat

L'apparition du crâne plat (ou plagiocéphalie) peut être due à une position dorsale prolongée.

Dans le cadre de la prévention de la mort subite du nourrisson, il est impératif que l'enfant soit couché sur le dos pendant ses périodes de sommeil.

Par contre, pendant ses périodes d'éveil :

- Mettre l'enfant en position ventrale plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes, en restant près de lui ou en le tenant sur vos genoux
- Varier les positions de sa tête lors des soins ou des repas en le stimulant visuellement dans diverses directions
- Sur le tapis de jeux, placer les jouets de part et d'autre et pas uniquement au dessus de l'enfant

En cas de crâne plat, utiliser un coussinet spécifique pour empêcher la tête de s'appuyer sur le côté aplati.

# La familiarisation pour prévenir la mort subite en milieu d'accueil

L'entrée en milieu d'accueil représente pour l'enfant un changement d'environnement et marque la séparation d'avec son parent.

La période de familiarisation est une étape essentielle pour l'enfant, son parent et le professionnel qui va s'occuper de lui. Elle s'étale sur plusieurs semaines en présence du parent puis progressivement sans lui. Elle permet de découvrir :

Les accueillant(e)s qui vont s'occuper de l'enfant

Les autres enfants avec lesquels il va interagir

Les nouveaux espaces de vie

Ces moments de rencontre permettent aussi au parent et au(x) professionnel(s) de partager des informations et des observations (habitudes de sommeil de l'enfant, ce qu'il aime, l'intéresse, etc.).

Une relation de confiance va ainsi se construire de part et d'autre, tout au long de l'accueil de l'enfant. Elle est fondamentale pour sa sécurité affective, nécessaire à son plein épanouissement, et contribue à la prévention du risque de mort subite.

**Pour en savoir plus  
sur la familiarisation :**



ONE.be

# Conclusion

## Pourquoi toutes ces recommandations ?

Des mesures préventives simples s'avèrent efficaces pour lutter contre les risques de mort subite. Les études montrent que le nombre de décès par mort subite a chuté grâce à une meilleure information des parents sur les précautions à prendre.



**Vous souhaitez en savoir plus ?  
Vous êtes inquiets ?**

**N'hésitez pas  
à vous adresser à un professionnel de la santé.**

Editeur responsable  
O.N.E

Illustrations  
Nancy Delvaux

Site internet  
[www.one.be](http://www.one.be)



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
[info@one.be](mailto:info@one.be) - ONE.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

**D/2023/74.80/75**  
**EDSBR0437**