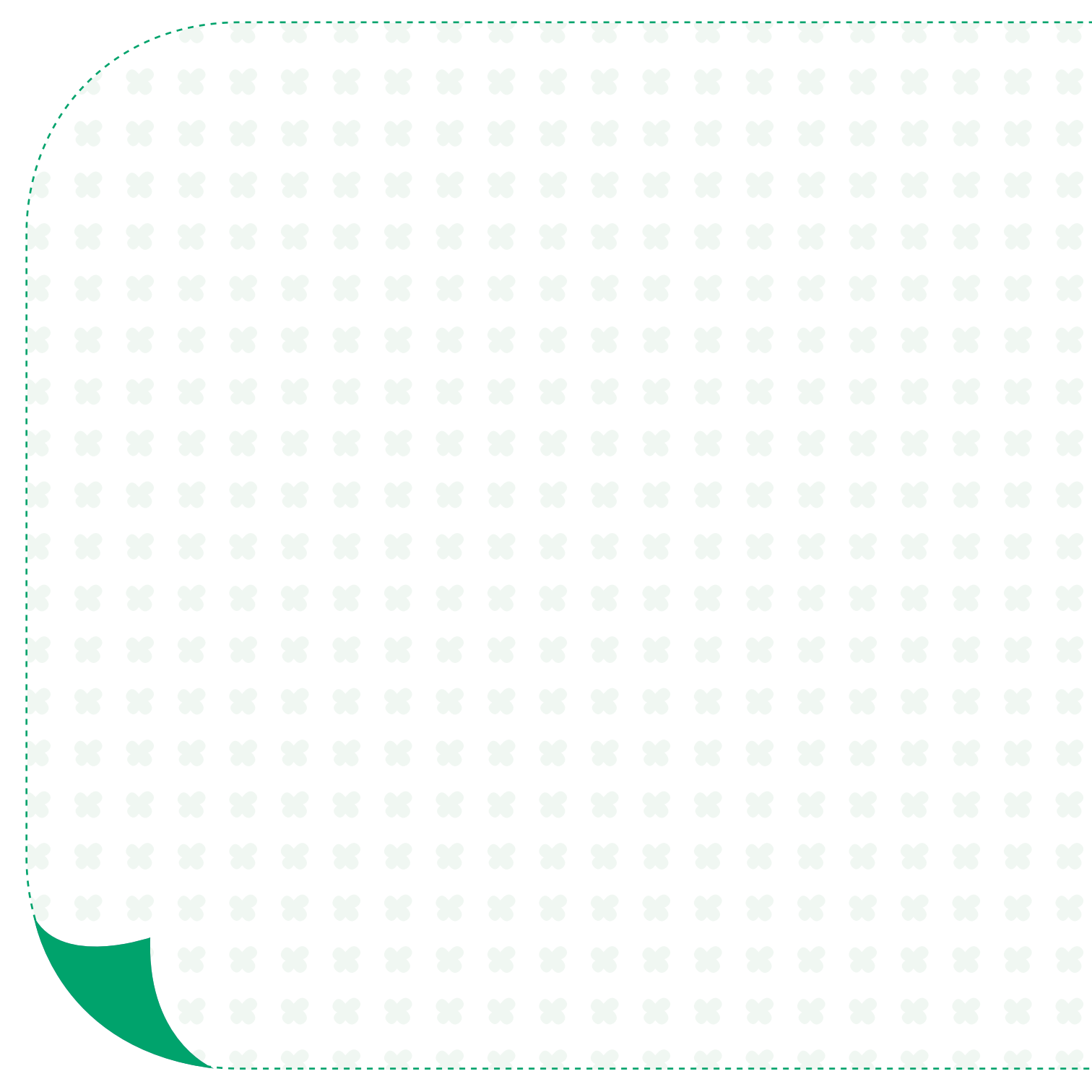


# Prévention de la mort subite du nourrisson















# 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.



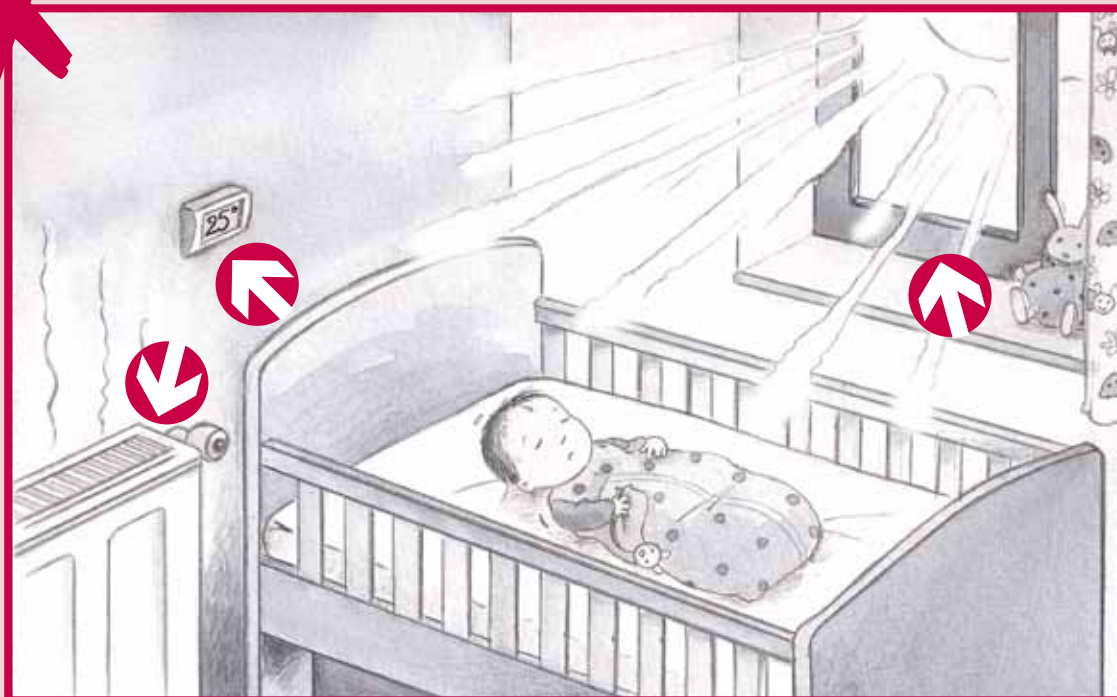
# Recommandations

Pour dormir,  
couchez votre enfant sur le dos.



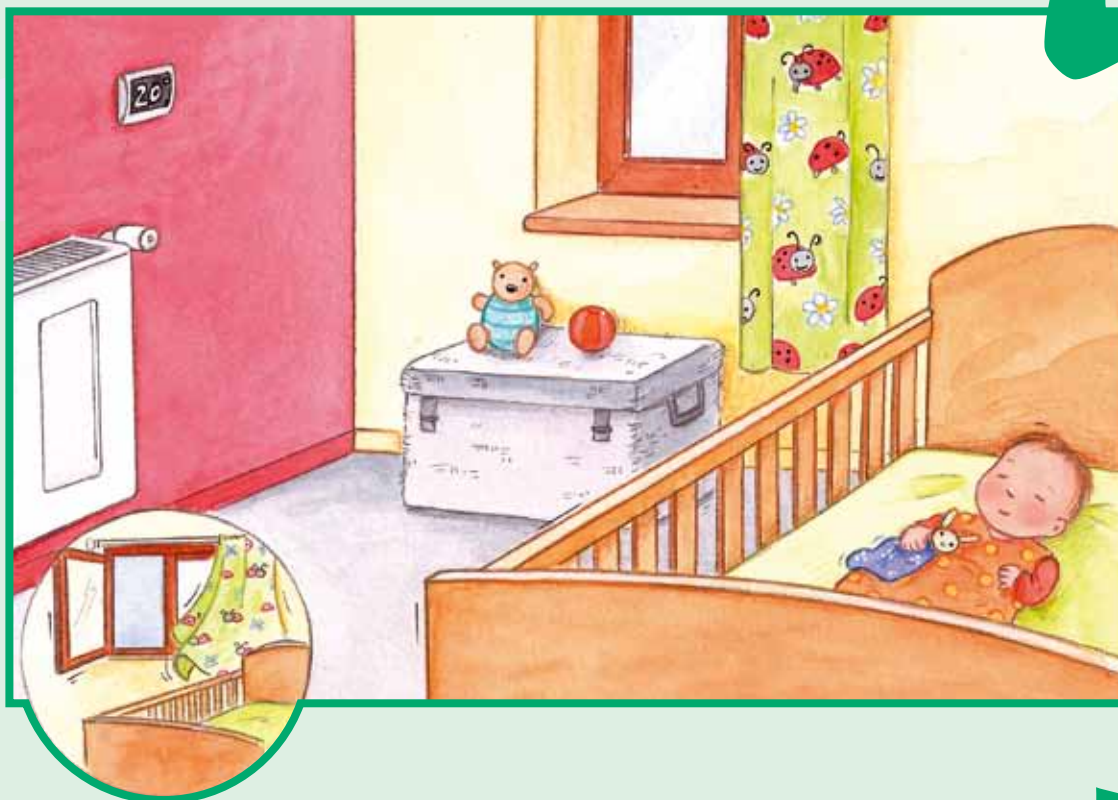
# Température de la chambre à coucher

Votre enfant a besoin de chaleur mais pas trop.



# Recommandations

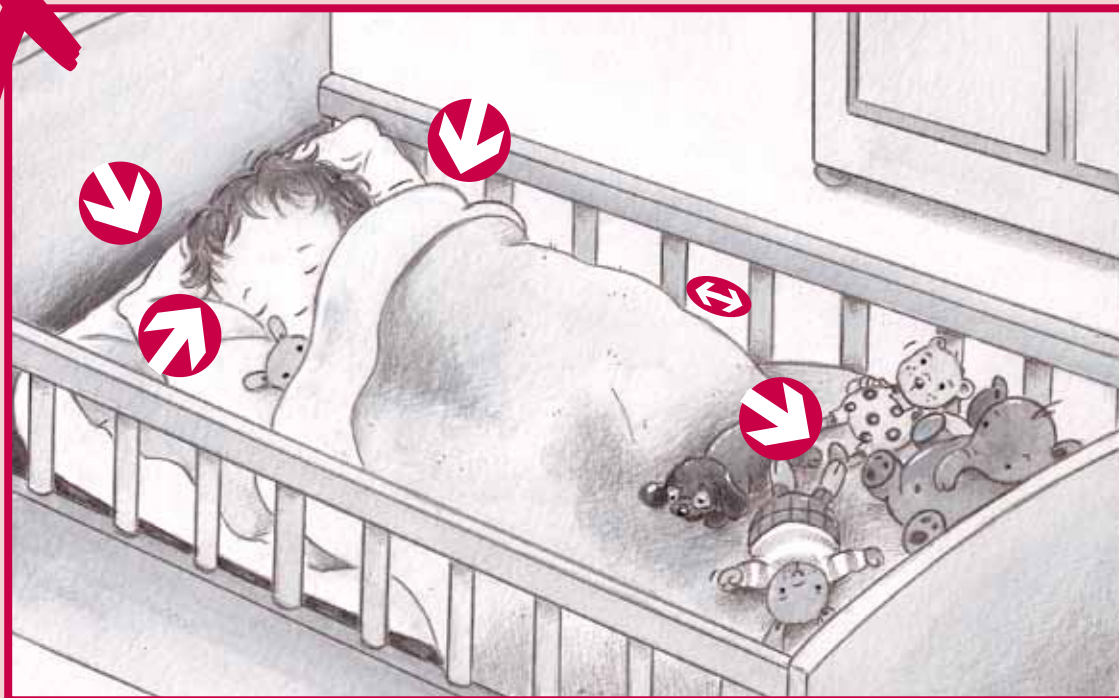
Une température de 18° à 20° permet à votre enfant de dormir en sécurité. Si vous n'arrivez pas à maintenir une température inférieure à 20°, votre enfant doit être moins couvert.



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
- pas plus de 6,5 cm entre les barreaux
- 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.





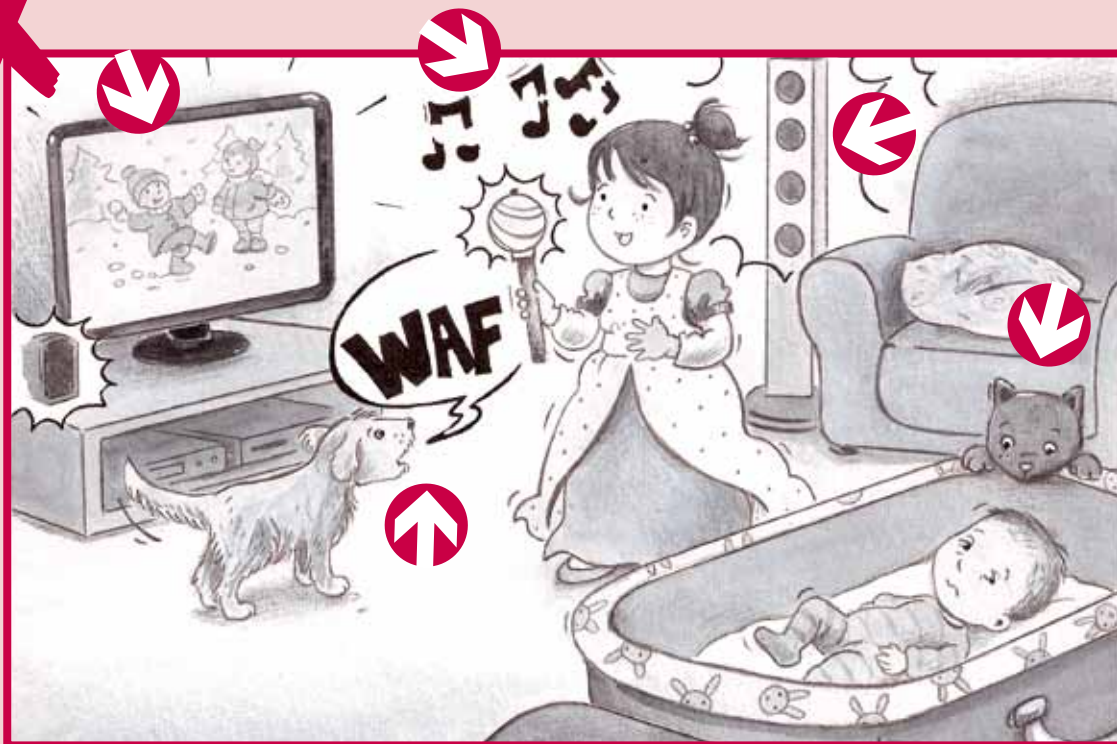
# Recommandations

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.

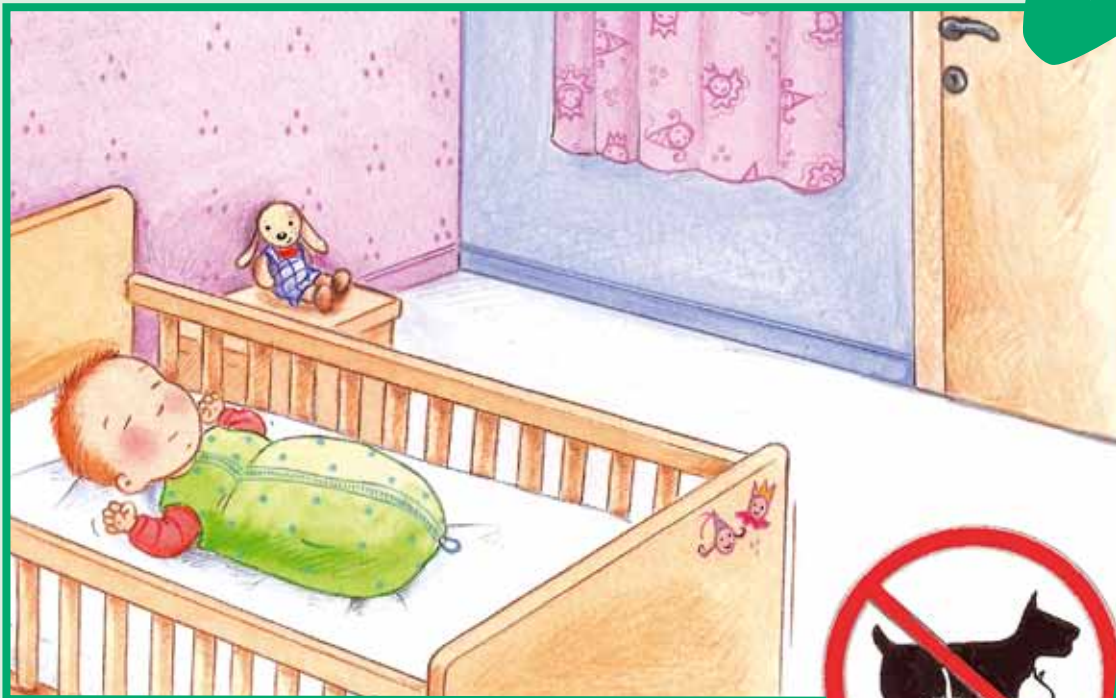


16

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,  
privilegiez un endroit calme pour le sommeil de votre enfant.



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.

# Conclusion

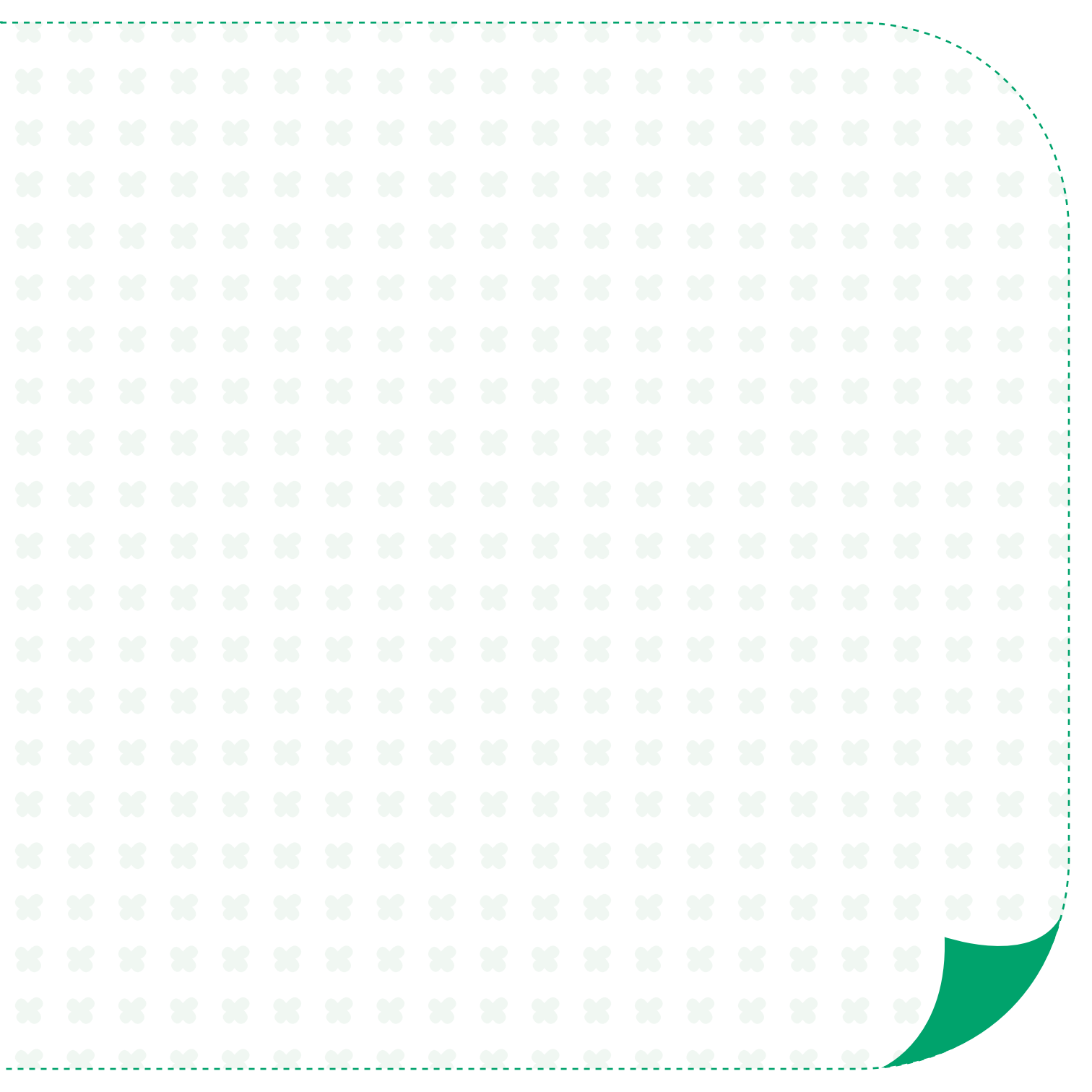
## Pourquoi toutes ces recommandations ?

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  
Benoît PARMENTIER  
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles

Illustrations  
Nancy Delvaux

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



Avec le soutien de la Communauté française  
Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale



Loterie Nationale

D/2011/74.80/71