



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL FEMME
MÈRE ENFANT**

PRÉVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

RECOMMANDATIONS POUR
UN COUCHAGE SANS RISQUE
LIVRET CONSEILS DESTINÉS AUX PARENTS DE
NOURRISSONS JUSQU'À 1 AN

Tous concernés

De quoi s'agit-il ?

C'est le décès incompréhensible à première vue et imprévisible, le plus souvent pendant le sommeil, d'un tout-petit qui semblait jusqu'ici en bonne santé apparente.

Pourquoi ça arrive ?

La ou les causes de la mort inattendue d'un nourrisson (MIN) ne sont souvent comprises qu'à posteriori : infections, accident de literie, maladies cardiaques, digestives, métaboliques... quand on ne trouve pas du tout d'explication, on conclut à une mort « subite » du nourrisson (MSN).



LE SAVIEZ-VOUS ?

La mort inattendue du nourrisson peut toucher un bébé de 0 à 24 mois, mais dans 8 cas sur 10, elle survient avant l'âge de 6 mois.

RECOMMANDATIONS POUR UN COUCHAGE SANS RISQUE JUSQU'À UN AN

La grande majorité des morts inattendues du nourrisson survenant pendant le sommeil, il est primordial de limiter au maximum les risques d'étouffement quand bébé est endormi.

Pour coucher Bébé

Toujours sur le dos à plat

Dès la naissance sur un matelas ferme, dans un lit rigide (par exemple, lit à barreaux) et sans rien qui puisse gêner la respiration durant son sommeil.

Dans son propre lit

Le tout-petit doit toujours dormir dans son propre lit, dans la même pièce que les parents ou les adultes qui en ont la garde au moins jusqu'à 6 mois, aussi bien la nuit que pour les siestes. Cela permet au nourrisson de mieux réguler son sommeil et aux adultes de mieux le surveiller. Pour rendre ce partage de la chambre pratique vous pouvez utiliser un petit berceau à barreaux facile à déplacer. Évitez les berceaux à parois pleines.

Un matelas ferme et adapté au lit

Lorsque vous utilisez un lit parapluie, ne rajoutez pas de matelas à l'intérieur. Pas de cocon, réducteur de lit, cale-tête, cale-bébé, support mou etc...

Dans une turbulette

La turbulette doit être bien attachée, à la bonne taille, et adaptée à la saison



Pas d'oreiller, ni coussin, ni couette, ni drap, ni couverture, ni tour de lit

Que ce soit pour dormir la nuit ou pour une simple sieste, Bébé doit être couché avec une gigoteuse ou une turbulette pour le couvrir, ou encore un surpyjama, seul dans son lit à barreaux et dans une pièce non surchauffée.

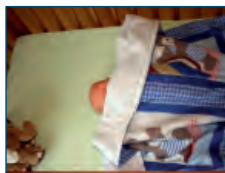
Pas de couverture

Je semble bien couché MAIS...



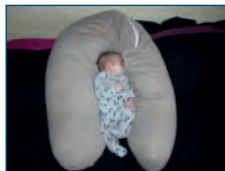
**RISQUE
D'ENFOUSSEMENT**

En bougeant, je risque de glisser sous la couverture.



Pas de support mou :

pas pour le sommeil ni pour l'éveil (motricité limitée), je risque de m'enfouir le visage !



Pas de coussin ni d'oreiller :

jusqu'à 1 an, je suis trop petit pour dégager ma tête tout seul



Pas de cale-tête



Pas de bavoir, attache sucettes, colliers...



Pas de coussin d'allaitement



Pas de tours de lit et de grosses peluches

Toujours trop épais, le tour du lit représente un danger car Bébé peut y enfouir sa tête en dormant. Comme les doudous trop volumineux ou les grosses peluches. De même, le cale-bébé

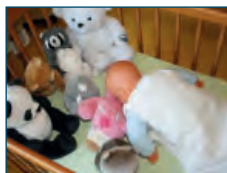
est à bannir : il n'y a pas d'intérêt à obliger l'enfant tout petit à rester couché immobile sur le dos, et quand l'enfant devient capable de se retourner, le cale-bébé devient vite un piège.

Pas de cocons ou réducteurs de lit



Pas de grosses peluches :

un seul petit doudou me suffit et il dort à mes pieds



Pas de tour de lit



Ça sauve des vies !

De ne plus laisser Bébé dormir sur le ventre

Depuis que les pédiatres et les généralistes de tous les pays demandent aux parents de ne plus faire dormir Bébé sur le ventre, la mort subite du nourrisson a reculé de 75 % en moins de 20 ans. C'est donc très efficace ! De ne pas

allonger Bébé immédiatement après son biberon ou sa tétée Avec ou sans rot, attendre 15 minutes avant d'allonger un tout-petit qui vient de boire son lait, évite qu'il ne régurgite et s'étouffe, alors qu'il est déjà en position allongée.

Ni sur le côté : instable, je risque de basculer sur le ventre et d'être gêné pour respirer



LE SAVIEZ-VOUS ?



Sur le ventre, si je dors, je suis en danger

Sur le ventre pour dormir : peut-être que je pleure moins, ou que j'ai parfois moins mal au ventre, ou que je dors plus longtemps... Mais je suis trop petit pour tourner la tête, je respire moins bien, je risque l'étouffement.

De ne plus m'endormir avec Bébé dans mon lit

Avec ses oreillers, ses couettes ou ses couvertures, le lit d'un adulte, ou même un canapé, n'est vraiment pas adapté à Bébé, il risque d'avoir trop chaud et de s'enfouir le visage. En plus, des accidents d'écrasement thoracique arrivent quand l'adulte dort profondément. Que ce soit pour une courte sieste ou une longue nuit, c'est donc chacun dans son lit ! Si vous allaitez dans votre lit, remplacez votre bébé dans son lit avant de vous rendormir. Ne secouez jamais votre bébé, sa tête et son cou sont fragiles.



DANGER

Utilisation des transats

Quand je suis réveillé, sur des périodes courtes, pas pour dormir



LE SAVIEZ-VOUS ?

Je dors toujours sur le dos, mais quand je suis réveillé et qu'on s'occupe de moi, je peux être sur le ventre.

Cela permet de limiter la plagiocéphalie, favorise la motricité, anticipe les premiers retournements

Cas particuliers : installation en proclive

Seulement sur indication médicale avec prescription d'un système de maintien
Pas de position demi-assise +++



Portage : oui mais bébé bien positionné

Je dois pouvoir respirer !



Echarpe extensible

Echarpe tissée

Mei Tai (non adapté pour un nourrisson)



Porte bébé (non adapté pour un nourrisson)

Sling



Ce qu'il faut savoir !

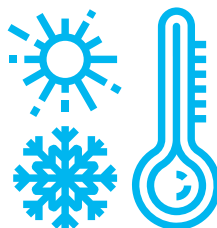
Pas de tabac

Le tabac in utero puis un environnement fumeur est un facteur de risque de mort subite, mais aussi d'infections respiratoires, d'aggravation d'un asthme, d'otites chroniques et de régurgitations. Autant de bonnes raisons pour ne pas fumer en sa présence. Ni dehors, ni dans la maison. Ça vaut pour les deux parents, mais aussi pour la nounou et tous les adultes qui s'occupent du tout-petit !



Température sous contrôle

Dans une chambre, la température idéale est de 18 ou 19°C, pas plus, dans les mois où du chauffage est nécessaire. Un petit bébé se débrouille beaucoup mieux s'il fait frais que s'il a trop chaud. Découvrez votre bébé en voiture ou dans les magasins s'il y a du chauffage, et les jours de grosses chaleurs.



Mais aussi...

Attention lorsque vous portez votre bébé (écharpe, porte-bébé...), il doit en permanence garder le nez dégagé et sa tête ne doit pas être fléchi en avant. L'allaitement maternel est un facteur de protection. L'usage habituel d'une tétine également, si votre bébé a souvent besoin de téter. Apprenez à votre bébé à jouer sur le ventre lorsqu'il est réveillé et laissez le libre de ses mouvements, aussi bien au sommeil qu'à l'éveil.

Quand appeler votre médecin ou les secours au 15 ?

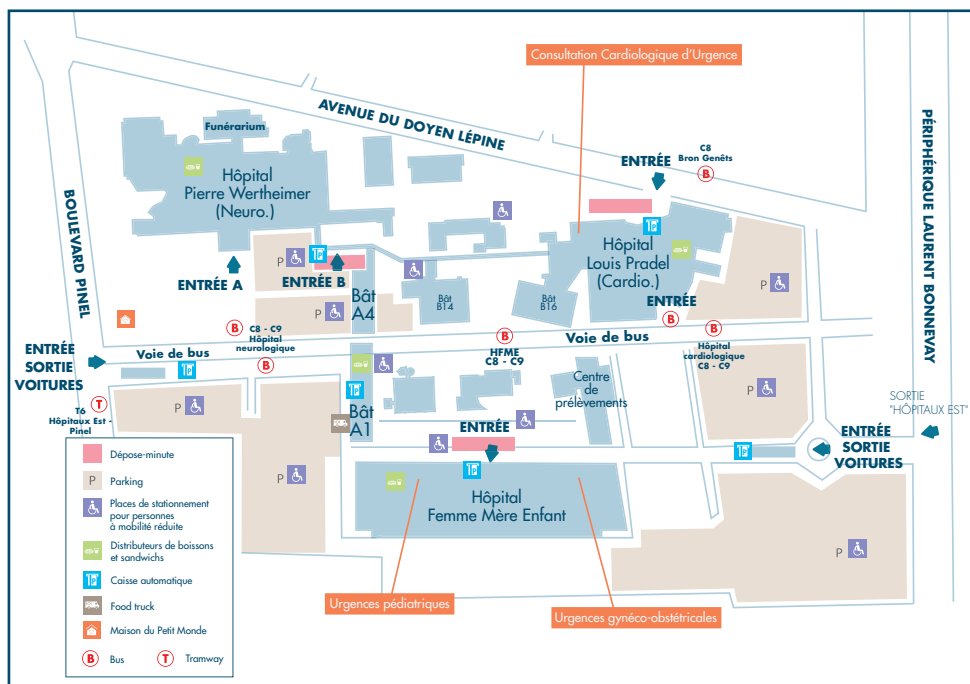
Il est anormalement somnolent. Sa température est très élevée (plus de 38°C avant 3 mois) ou anormalement basse (moins de 36°C). Sa peau est bleutée et/ou marbrée. Ses pleurs sont incessants. Il refuse tout biberon ou tétée. Il est gêné pour respirer.

Service d'urgences et de réanimation pédiatriques

Chef de service : Pr Etienne JAVOUHEY

Chef de service adjoint : Pr Yves GILLET

Dr Béatrice KUGENER



Hôpital Femme Mère Enfant

59 Boulevard Pinel

69500 Bron