



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 ?

Les causes de la mort inattendue d'un nourrisson (MIN) ne sont souvent comprises qu'à posteriori : infections, accident de literie, malformations, 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 ?

Les cas de mort inattendue du nourrisson surviennent dans 8 cas sur 10 avant l'âge de 6 mois, mais ils peuvent toucher des tout-petits jusqu'à 2 ans.

RECOMMANDATIONS POUR UN COUCHAGE SANS RISQUE JUSQU'À UN AN

La grande majorité des morts inattendues du nourrisson survient 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 et libre de ses mouvements

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 mais à proximité des adultes qui s'occupent de lui

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, dans son lit à barreaux ou son berceau vide et dans une pièce non surchauffée.

Pas de couverture

Je semble bien couché MAIS...



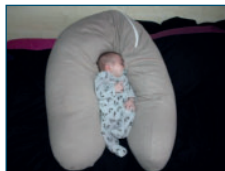
**RISQUE
D'ENFOUISSEMENT**

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 :

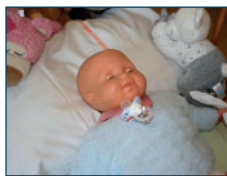
je suis trop petit pour dégager ma tête tout seul



Pas de cale-tête



Pas de bavoir, attache sucettes, colliers...



Pas de coussin d'allaitement



Pas de tours de lit et de peluches

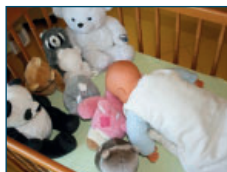
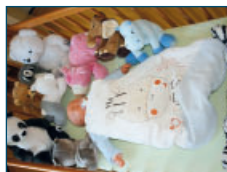
Toujours trop épais, le tour du lit représente un danger car Bébé peut y enfouir sa tête en dormant. Comme les doudous pouvant se plaquer sur le visage ou les peluches. De même, le cale-bébé

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



Lit vide ! Pas de peluches ou de doudous



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 environ 15 minutes avant de coucher un tout-petit qui vient de téter au sein ou au biberon.

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 je dors plus longtemps... Mais je suis trop petit pour tourner la tête, je respire moins bien, je peux avoir trop chaud, je suis moins capable de me réveiller si j'ai un problème en dormant.

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.



DANGER

Utilisation des transats

Quand je suis réveillé, sur des périodes courtes pour manger quand je serai plus grand par exemple, pas pour dormir.



LE SAVIEZ-VOUS ?

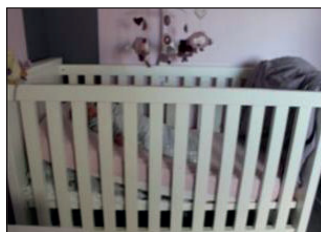
Je dors toujours sur le dos, mais quand je suis réveillé et qu'on s'occupe de moi, je peux être sur le ventre.

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.

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 !

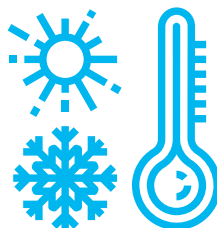
Pas de tabac

Le tabac in utero puis un environnement fumeur est un facteur de risque de mort inattendue, 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.



Allaitement maternel

L'allaitement maternel diminue le risque de mort inattendue du nourrisson.

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'usage habituel d'une tétine est un facteur de protection.

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.

Dr Béatrice KUGENER

CRMIN : Centre de Référence pour la Mort Inattendue du Nourrisson - Groupe de travail Prévention du CRMIN.



Hôpital Femme Mère Enfant
59 Boulevard Pinel
69500 Bron

www.chu-lyon.fr

