



PRÉVENTION :  
LA MORT INATTENDUE  
DU NOURRISSON

PAVILLON DE PÉDIATRIE  
ROBERT DEBRÉ  
RDC CONSULTATION

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour toutes informations ou conseils supplémentaires, l'équipe soignante du service des nourrissons et les puéricultrices du centre de référence du CHU restent à votre disposition.

Carnet de santé depuis 2018 (page 16)

Le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) regroupe également de nombreux conseils concernant le quotidien de votre bébé.

### Il existe plusieurs associations :

- « Naître et Vivre » : spécialisée dans la prévention et la mort inattendue du nourrisson, l'accompagnement des parents en deuil d'un tout-petit et le soutien à la recherche. Vous pouvez les retrouver sur leur site internet : [www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)
- SAVIE « Sixtine, Abel... pour la vie » : aide au développement et au financement de la recherche sur la mort subite du nourrisson [www.sa-vie.fr](http://www.sa-vie.fr)

## AU QUOTIDIEN

Lors des phases d'éveil vous pouvez installer votre enfant sur le ventre afin :

- d'améliorer sa tonicité
- de limiter le stress d'un premier retournement dans le lit
- prévenir la plagiocéphalie (tête plate).

## EN CAS D'URGENCE

Que faire si mon bébé est pâle, bleu, ne bouge pas, a son corps froid ou au contraire est très chaud ?

- ne secouez pas votre enfant, essayez de rester calme
- stimulez le doucement en lui frictionnant le dos, en lui parlant, et prenez-le dans vos bras
- contactez le samu ou les pompiers si besoin

15

ALERTE IMMÉDIATEMENT

LES SECOURS EN APPELANT LE 15

La mort inattendue du nourrisson peut concerner tous les enfants de la naissance à l'âge de 2 ans mais plus particulièrement les nourrissons de **1 à 6 mois**.



Des facteurs de risques existent, mais sont modifiables tels que le tabagisme passif et un couchage inadapté.

### QUELQUES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS À SUIVRE

– COUCHER L'ENFANT SUR LE DOS **UNIQUEMENT**.



– Installer de préférence le berceau de votre bébé dans la chambre parentale les 6 premiers mois de sa vie.

– Coucher l'enfant dans un lit aux normes européennes «CE» avec des barreaux rigides et un matelas ferme adapté aux dimensions du lit.

– Maintenir la chambre de l'enfant à une température de 18°C - 19°C.



– Pour dormir, votre bébé doit être vêtu d'un body, d'un pyjama et d'une gigoteuse uniquement.

– Habiller votre enfant en fonction des conditions climatiques.

– Habituer progressivement le bébé à son nouvel environnement (adaptation crèche, assistante maternelle...).

– Après chaque biberon garder votre bébé en position verticale pendant 15 minutes pour lui permettre de faire son rôle.

### LES CHOSES À NE PAS FAIRE

– Le cododo ne doit pas être pratiqué (risque de chute, d'étouffement, d'hyperthermie).

– Les couvertures, oreillers, couettes, tours de lit et peluches sont à proscrire.



– Ne pas utiliser de sur-matelas dans le lit parapluie qui n'est qu'un couchage occasionnel.

– Ne pas fumer dans la maison.



– Ne pas mettre de collier, de chaîne ou cordelette autour du cou de bébé. L'attache tétine ne devra pas être utilisée pendant le sommeil de l'enfant.

– Eviter le confinement aérien (ex : l'utilisation d'une couverture sur la poussette, attention lors du portage en écharpe).

– Lors de longs trajets en voiture, ne couvrez pas trop votre enfant (ni manteau, ni combinaison pilote) et ne surchauffez pas la voiture.

– Pour les jumeaux, il ne faut pas les faire dormir dans le même lit.