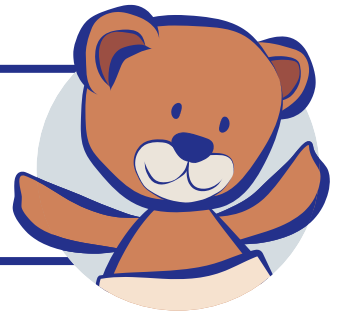


# → PRÉVENTION DU SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON



## QU'EST-CE QUE C'EST?



Le syndrome de mort subite du nourrisson est défini comme la mort subite de personnes de moins d'un an, dont la cause reste sans explication. Dans les pays occidentaux, cela se produit chez moins de 1 à 3 enfants pour 1000 naissances.

## COMMENT PEUT-ON LE PRÉVENIR?

### Suivre les recommandations de soin suivantes:



#### 1. Concernant le moment du coucher:

- Position: **sur le dos** jusqu'à 6 mois, de préférence jusqu'à 12 mois.
- **Matelas ferme**, avec une surface stable et des dimensions adaptées au berceau.
- Placer le bébé **au pied** du berceau, de sorte que ses pieds soient près du bord.
- Couvrir selon la température ambiante, et seulement jusqu'aux aisselles.
- Laisser la **tête découverte**.
- Retirer du berceau les autres objets (oreillers, jouets, objets mous...).



#### 2. En ce qui concerne le **co-dodo**, ne pas le réaliser:

- Après avoir consommé de l'**alcool**.
- En **état de conscience altéré** (par ex.: traitement avec des médicaments ou après avoir pris certains types de substances).
- En cas de **fatigue extrême**.
- **Sur des canapés ou fauteuils...** (seulement dans le lit).



#### 3. Différentes études

indiquent que l'**allaitement maternel** est un facteur de protection supplémentaire, et que l'on apprécie une diminution.



#### 4. Le garder **près d'un adulte** pendant le sommeil au moins les 6 premiers mois de vie.



#### 5. **Ne pas fumer**, en particulier pendant la grossesse et après la naissance.

#### 6. Rester dans des espaces sans fumée.

# MESURES PRÉVENTIVES POUR UN SOMMEIL SÛR

CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 6 MOIS

## SUR LE DOS



**Ne pas couvrir  
la tête** pour  
dormir



**Ne pas habiller  
plus que  
nécessaire:** vêtir  
en fonction de la  
température de la  
chambre



**Placer le bébé au  
pied du berceau** et le  
couvrir seulement des  
aisselle aux pieds



**Ne rien mettre d'autre dans  
le berceau:** ni oreiller, ni  
jouets, ni autres objets mous



**S'il pleure,  
toujours  
répondre** à sa  
demande



Utiliser un  
**matelas ferme,  
stable et adapté  
aux dimensions**  
du berceau



**NE PAS FUMER**  
Atmosphère 100 %  
sans fumée