

Prévention de la mort subite du nourrisson

Définition

Décès inattendu durant le sommeil chez un bébé, sans cause médicale apparente. À ce jour, les causes et les conditions de la mort subite du nourrisson n'ont pas été déterminées. Les recommandations suivantes permettent néanmoins d'en diminuer considérablement le risque.

Recommandations

Pendant son sommeil, couchez votre bébé à plat sur le dos.

- Votre enfant est à l'aise dans un sac de couchage, sur un matelas ferme, sans couverture, ni coussin de positionnement
- Le duvet, l'oreiller et le tour de lit sont déconseillés
- Les peluches ou doudous doivent rester aux pieds de bébé
- La température de sa chambre devrait se situer entre 18 et 20°C
- En cas de fortes chaleurs, ne pas trop habiller l'enfant
- Aérez la pièce tous les jours
- Pas de fumée dans l'environnement de bébé
- Dès la fin des déplacements, sortez votre bébé du siège auto et s'il dort, recouchez-le dans son lit



La plagiocéphalie, « tête plate », est inesthétique mais sans conséquence pour le développement de l'enfant.

Elle se corrige en général avec la croissance.



Important

- Respecter ces conseils permet de réduire le risque de mort subite du nourrisson
- Lorsqu'il est éveillé et en votre présence, couchez-le sur le ventre afin de favoriser son développement moteur et prévenir la déformation de la tête

centrereference.ipe@avasad.ch

novembre 2022

