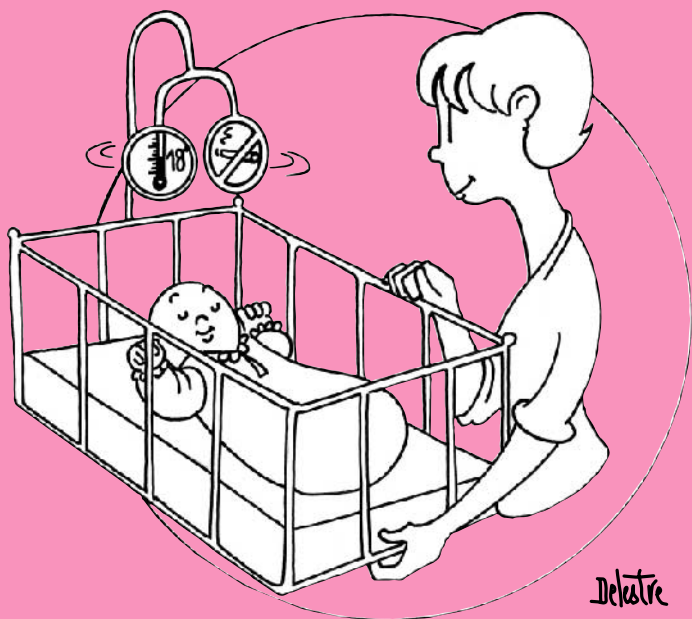


# Prévenir...

## la mort subite du nourrisson



Delestre

16



**Assureurs  
Prévention  
Santé**

*Les assureurs s'engagent dans la prévention*

# Dans quelle position coucher votre bébé?

*Dès mes premiers jours de vie et  
pendant ma première année :*

*Je fais dodo sur le dos*

- Son visage reste dégagé, il respire à l'air libre.
- Il peut mieux lutter contre la fièvre.
- Il ne risque pas de s'enfouir.
- Ne l'installez pas sur le côté.
- Ne vous endormez pas avec lui dans votre lit.



*Préférez l'allaitement maternel  
dans la mesure du possible.*

# Dans quelle literie?

- Dans un lit rigide à barreaux,
- Sur un matelas ferme, bien adapté aux dimensions du lit,
- Sans oreiller,
- Sans couverture, ni couette



***Vous éviterez ainsi le risque que votre bébé :***

- Se glisse sous la couette,
  - s'enfouisse le nez dans l'oreiller,
  - se coince entre matelas et paroi du lit,
- car les conséquences peuvent être fatales.

***En modifiant nos habitudes,  
nous pouvons éviter de nombreux  
cas de morts subites du nourrisson.***

***Respectez le sommeil de votre bébé :  
un bébé privé de sommeil est plus  
fragile et plus vulnérable.***

# Quelle température dans sa chambre?

**18 à 20°**

***C'est suffisant.***

- Un surpyjama, une gigoteuse, ou une turbulette dont l'épaisseur variera avec la saison convient très bien.
- Ne couvrez pas trop votre bébé, surtout :
  - Si vous mettez le chauffage en voiture,
  - les jours de grosse chaleur.
- En cas de fièvre, pensez à le découvrir.



***La fumée de cigarette est mauvaise pour la santé de votre bébé.***

# Que faire de plus ?

## Apprenez à comprendre ses messages :

- Apprenez lui à jouer sur le ventre lorsqu'il est réveillé.
- Ne secouez pas votre bébé, même pour jouer, sa tête et son cou sont fragiles.
- Gardez votre bébé en position verticale un quart d'heure après le biberon.
- Pleurs, refus du biberon, vomissements, rejets abondants, fièvre, etc. C'est sa façon de dire que quelque chose ne va pas.

## Consultez votre médecin :

- Si votre bébé régurgite beaucoup ou vomit.
- S'il est gêné pour respirer, même sans fièvre.
- S'il a de la fièvre (plus de 38°), s'il devient très pâle ou bleu.
- Si son comportement n'est pas comme d'habitude (pleurs très importants, grosse somnolence).
- Il ne peut être couché sur le ventre qu'en cas de raison médicale particulière.

**Ne donnez aucun médicament à votre bébé sans l'avis de votre médecin**

## Pourquoi tous ces changements dans nos attitudes ?

- La mort subite du nourrisson n'est pas due qu'à une seule cause. On sait maintenant que l'environnement de l'enfant joue un rôle important.
- Grâce à la modification des pratiques de couchage de nos bébés, le nombre de morts subites du nourrisson a chuté de 75 % depuis 1992.

**Des gestes simples permettent d'éliminer les principaux risques.**

## Que fait-on dans les autres pays ?

Ces conseils ont été diffusés depuis :

- 1987 en Hollande
- 1991 en Australie et Grande-Bretagne
- 1992 aux Etats-Unis
- 1993 en Allemagne, Autriche et Suède.

**Ils sont également recommandés par les autorités sanitaires françaises.**

Dans tous ces pays, les habitudes de couchage des bébés se sont modifiées : le nombre de morts subites du nourrisson a diminué de

**+ de 75 %.**

# Qui contacter ?



NAÎTRE ET VIVRE

Reconnue d'utilité publique, l'association Naître et Vivre a pour but l'étude des problèmes liés à la mort subite du nourrisson, l'information et l'aide psychologique et morale aux parents, la collecte de fonds en vue d'aider la recherche médicale.

Naître et vivre - 5, rue La Pérouse - 75116 Paris

Tél : 01 47 23 98 22 - <http://www.naitre-et-vivre.asso.fr>

## les Centres Régionaux de Référence

**Le Ministère de la Santé** a créé en 1986 des Centres de Référence pour l'Etude et la Prévention des morts subites du nourrisson chargés de :

- Diffuser toute information
- Prendre en charge les enfants décédés et leur famille
- Organiser la recherche sur la mort subite du nourrisson.

**En téléphonant au numéro 15**, vous obtiendrez le numéro de téléphone du centre correspondant à votre région.

Dossier réalisé en collaboration avec le Dr Elisabeth Briand-Huchet, pédiatre, Hôpital Antoine-Béclère (Clamart).



Assureurs  
Prévention  
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

**Ses missions :** ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

**Ses actions :** ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09  
Pour télécharger d'autres documents : [www.ffsa.fr](http://www.ffsa.fr)