

Prévention de la mort subite du nourrisson

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**. Ne le couchez pas sur le ventre ni sur le côté
- 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, le tour de lit et les peluches sont déconseillés
- 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
- L'allaitement maternel est un facteur protecteur reconnu. Ne pas allaiter n'est pas un facteur de risque
- 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

juillet 2018

