

MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

COMMENT LIMITER LES RISQUES ?

- Pour éliminer un maximum de facteurs de risque, comment préparer la chambre de bébé, comment le coucher ?

- Les bons réflexes



La mort inattendue du nourrisson concerne environ 300 bébés par an. Parmi ces décès, certains sont explicables après des examens complémentaires, d'autres restent inexplicables et on parle alors de mort subite du nourrisson.

Ce chiffre stagne depuis bientôt 10 ans alors qu'il avait été divisé par quatre dans les années 90, suite aux 1^{ères} campagnes de

prévention : "**je dors sur le dos**". Un décès sur deux pourrait encore être évité grâce aux **mesures de prévention** : Professionnels et parents savent pour la plupart, qu'**il ne faut pas coucher le bébé sur le ventre** pour dormir, mais beaucoup ont du mal à abandonner la position latérale, pourtant très instable car le bébé risque de basculer sur le ventre. De plus cette position n'apporte pas plus de bénéfice en cas de régurgitation.

POUR ÉLIMINER UN MAXIMUM DE FACTEURS DE RISQUE, COMMENT PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ, COMMENT LE COUCHER ?

LE BÉBÉ DOIT DONC ÊTRE COUCHÉ UNIQUEMENT EN POSITION DORSALE PENDANT SON SOMMEIL

- Cette position l'aide à réguler sa température et à bien respirer.
- En dormant sur le dos, son visage reste découvert et il ne risque pas d'enfouir sa tête dans le matelas.

Choisir un lit à barreaux, avec un matelas ferme et bien adapté aux dimensions du lit, le bébé pouvant se coincer entre les parois et un matelas inadapté.



Proscrire les oreillers, les couettes, couvertures ou tout autre élément qui pourraient étouffer le bébé s'il s'y enroule ou y enfouit son visage. Seule la "**turbulette**" limite ces risques. La choisir adaptée à la saison et à la taille du bébé, les nouveau-nés risquant en effet de glisser au fond de modèles trop larges. **Ne pas utiliser de cale bébé**. En effet, le bébé peut glisser et se retrouver le visage enfoui contre les coussins.

De plus, sur le dos, le bébé doit rester libre de ses mouvements, alors que la cale bébé l'entrave.

● **Eviter les tours de lits** : le bébé peut s'y enfouir le visage et se retrouver en difficulté pour respirer. Penser que les peluches ne sont pas indispensables, et qu'elles peuvent entraver la respiration du bébé.

● Aérer la chambre matin et soir.

● **La température idéale de la chambre est de 19°**. Si la température est inférieure à 18°C, ajoutez des vêtements (pas de couverture!). Et si elle est trop élevée, découvrez le bébé.

● Ne laisser en aucun cas le bébé dormir dans un lit adulte, qu'il soit seul ou non. Il est cependant possible de placer le lit du bébé dans votre chambre si vous souhaitez garder votre enfant à vos côtés ou si vous vous sentez trop fatiguée pour le ramener dans sa chambre la nuit quand vous allaitez.



Chez des amis, **ne bricolez pas de couchage occasionnel**. Utiliser **un lit parapluie** (lit pliant) où il sera en sécurité, **sans rajouter de matelas** : seul le matelas très fin du lit parapluie assure une sécurité maximale.

- Si vous craignez que son crâne s'aplatisse à force de rester sur le dos, déplacez régulièrement son lit ou son mobile pour qu'il regarde dans différentes directions.

Eviter de laisser le bébé dormir trop longtemps dans son siège auto rigide.

En effet, les sièges-auto ne sont à utiliser qu'en voiture et non comme "transat" à la maison.

Ne pas utiliser de coussins anti-plagiocephalie vendus dans le commerce : ils peuvent être dangereux car l'enfant peut se retourner et risque d'enfouir son visage dans le coussin.

- Si l'enfant est gardé, rappelez par écrit les précautions à prendre et exigez de voir son lit : attention, il y a souvent un matelas rajouté dans les lits-parapluie : rappeler à la nourrice que c'est dangereux.

- Méfiez vous aussi des changements de rythme (longs trajets en voiture, fêtes familiales...) et **respectez les heures habituelles de sieste et de repas**.

- D'autres éléments, tels les infections qui fragilisent l'enfant, sont plus difficiles à maîtriser. La mort inattendue du nourrisson est toujours la conséquence de plusieurs facteurs et c'est en éliminant ceux sur lesquels nous pouvons agir que nous réduirons leur incidence."



Le 2^{ÈME} GRAND FACTEUR DE RISQUE EST LE TABAC.

Personne ne doit fumer au domicile du bébé, y compris lors de son absence car des composés toxiques subsistent plusieurs heures dans l'air ambiant. Les bébés dont la maman fumait pendant la grossesse sont aussi plus à risque.

LES BONS RÉFLEXES

L'arrivée de bébé est souvent synonyme d'angoisses pour les jeunes parents.

Voici quelques conseils qui vous permettront de faire face aux situations stressantes.

- **Bébé se retourne dans son lit :** Nous savons que pour limiter les risques de mort inattendue, l'enfant doit dormir sur le dos. Toutefois quand l'enfant commence à se retourner tout seul, vers 5 mois, le respect d'une bonne literie permet de protéger le bébé.



● **Bébé pleure** : c'est un moyen de communication normal. Il faut tout d'abord **essayer de comprendre la raison** et vérifier qu'il n'a pas faim, soif ou qu'il n'est pas indisposé par un élément particulier (couche sale, mauvaise position...).

Sinon, s'assurer que l'enfant n'est pas malade. Avec le temps, les parents apprennent à comprendre plus **facilement** certains pleurs.

● **Bébé souffre de coliques** :

beaucoup de pleurs restent inexpliqués :

le nourrisson qui souffre doit être consolé, bercé.

Mettez le sur vos genoux en position ventrale et/ou essayer de le masser doucement pour le détendre. Les coliques disparaîtront souvent toutes seules après le 3^{ème} mois. Parlez-en à votre médecin.

● **Bébé régurgite** : Pour diminuer ce désagrément, veillez à ce que le bébé ne s'alimente pas trop vite ni trop lentement. Il faut également **éviter tous vêtements serrés** provoquant une compression abdominale.

Gardez l'enfant après le repas en position verticale et facilitez le rot. Votre médecin pourra aussi vous prescrire **un lait épaissi**. Si le trouble persiste et est accompagné de symptômes inquiétants, consultez votre médecin.

TEST : AVEZ VOUS LES BONS RÉFLEXES PRÉVENTIFS ?

1. La position ventrale est-elle vraiment dangereuse ?
oui non
2. Le lit de l'enfant peut-il être agrémenté de couverture et peluches ?
oui non



3. Fumer autour d'un bébé augmente-t-il le risque de mort inattendue du nourrisson ?

oui non

4. Le cale bébé et le tour de lit sont-ils des accessoires utiles ?

oui non

5. L'oreiller anti-plagiocéphalie est-il recommandé ?

oui non

Réponses :

1 : oui / 2 : non / 3 : oui / 4 : non / 5 : non

PAROLES D'EXPERT :

“La position sur le dos est la plus sûre pour faire dormir un bébé.

Le couchage sur le ventre est à éviter car il favorise les mouvements et augmente donc le risque d'enfouissement et d'étouffement du bébé dans la literie. La position latérale est, quant à elle, trop instable.

D'une manière générale, il faut jouer la carte de la sécurité et privilégier un matelas ferme sans couette ni couverture, oreiller ou peluche. Seule une gigoteuse adaptée à la taille de l'enfant est sans danger. Les accessoires de type cale-bébé ne sont pas non plus recommandés. Il n'est pas envisageable d'immobiliser constamment son enfant.

Il vaut mieux anticiper ses premiers retournements en lui apprenant à être sur le ventre à l'éveil. Ainsi, le bébé saura mieux gérer cette situation quand il se retournera spontanément.

Les parents doivent également éviter les tentations des gadgets qui inondent le marché. Le coussin anti-plagiocéphalie peut, par exemple, s'avérer dangereux pour le bébé, qui risque de s'y enfouir le visage. Le détecteur de mouvement, quant à lui, n'apporte aucune sécurité en terme de prévention”

rappelle le Dr E. Briand-Huchet- pédiatre et médecin référent du centre de référence de la mort subite du nourrisson à l'hôpital Antoine Bécclère à Clamart (92).



