

Faites toujours dormir votre bébé sur le dos

Sauf si le médecin recommande une position de sommeil différente pour des raisons médicales. Ne jamais placez le bébé sur le côté ou sur le ventre pour dormir.



En position couchée sur le dos, le bébé peut mieux réguler sa température corporelle et peut respirer librement. Même si le bébé souffre de reflux gastro-oesophagiens (reflux), la position dorsale est la meilleure position de sommeil. La position latérale est dangereuse à cause du risque que le bébé peut se retourner tout seul sur le ventre. Place le bébé sur le ventre de temps en temps lorsqu'il est éveillé, sous surveillance. Vers l'âge de 2 mois, il peut s'exercer à relever la tête. Jouer sur le ventre, dormir sur le dos! Surveillez le bébé, surtout quand il peut tourner du dos au ventre. A partir de 3 mois il est donc possible.

Ne pas fumer dans l'environnement de votre bébé

Fumer durant la grossesse est évidemment très mauvais, à partir du moment que le bébé grandit dans le ventre. Il peut être exposé à la nicotine qui traverse la placenta. Fumer après la grossesse également augmente le risque de SMSN. En plus, le tabac affecte la croissance et la fonction pulmonaire de façon négative, réduit la quantité d'oxygène et l'enfant sera plus sensible à l'inflammation des voies respiratoires. Ne fumez pas et n'autorisez personne à fumer près de votre bébé. Si ce n'est pas possible, assurez que la chambre à coucher de votre bébé soit sans fumée. Le risque de mort subite est directement lié à la quantité de cigarettes fumées. Alors, toute réduction réduit les risques de mort subite.



Une brochure contenant des informations et des conseils pour les parents et les aidants afin de réduire le risque de SMSN. Veuillez lire attentivement ces informations importantes.

Qu'est-ce que le syndrome de la mort subite du nourrisson? SMSN

SMSN est la mort soudaine, brutale et inattendue du jeune enfant habituellement âgé de moins d'un an et apparemment en bonne santé, lors de son sommeil (la plupart des victimes ont moins de 6 mois). Même après une enquête approfondie, aucune cause de décès est trouvée.

Nul ne connaît précisément la cause directe. Il est généralement admis que c'est provoquée par des facteurs combinés.

Il ya des facteurs de risque non modifiables, comme une maladie du cerveau, une anomalie du système immunitaire, un trouble du rythme cardiaque,... Le SMSN touche plus souvent des garçons que des filles.

D'autre part, des études ont montré qu'il existe des facteurs de risque potentiels qui peuvent être influencés. Par cette brochure nous voulons partager quelques conseils qui peuvent aider à prévenir SMSN.

La grande campagne d'information sur la prévention de SMSN a permis la chute spectaculaire du nombre de morts de nourrissons.

Nous soulignons quelques mesures préventives pour vous.



Connaissances Médicales Sans Frontières
COSAF asbl

**'l'association pour le bien-être
des enfants handicapés'**

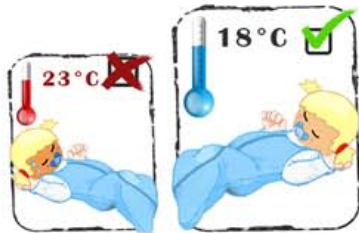
*Le syndrome de la mort subite
du nourrisson*



Dr. M. Ferroudji
E-mail: info@cosaf.org
Tel.: (+32) 473 31.06.81
URL: www.cosaf.org

Assurez que votre bébé n'ait pas trop chaud

La température idéale pour la chambre de votre bébé est 18°C. Quand il fait trop chaud durant l'été ou quand le bébé a de la fièvre, habillez le bébé légèrement. Un sac de couchage avec des emmanchures c'est l'idéal. Une autre possibilité c'est de bien fixer le drap-housse et la couverture autour du matelas. Il faut faire le lit de sorte que le bébé touche presque le pied au lit avec ses pieds comme indiqué ci-dessous.



Ne mettez pas des peluches ou des oreillers dans le lit car ils peuvent empêcher le bébé à respirer pendant le sommeil.

Il faut mettre le bébé sur le dos pour dormir.

Le drap et la couverture doivent être bien fixés.

Mettez les pieds du bébé le plus près possible du pied du lit.



Ne donnez pas de médicaments au bébé sans l'avis d'un médecin

Faites attention sur l'utilisation des médicaments, surtout des sirops contre la toux et des médicaments calmants. Certains médicaments semblent innocents mais sont très dangereux pour bébés et petits enfants parce qu'ils peuvent plonger le bébé dans un sommeil trop profond et contribuent à dérégler les fonctions respiratoires du nourrisson pendant la sommeil. Certains médicaments passent dans le lait maternel.

N'offrez pas de miel à votre bébé avant l'âge de 1 an, parce que le miel peut contenir des spores de la bactérie Clostridium Botulinum. A cet âge la flore intestinale du bébé est immature donc cette bactérie peut être extrêmement toxique et causer le botulisme infantile.

Mettez le bébé dans son propre lit, pas dans le lit parental.

Utilisez un matelas propre, ferme et bien adapté aux dimensions du lit. Assurez que le bébé ne se coince entre le matelas et la paroi du lit.



Oreilles, peluches, coussins, ... ne sont pas recommandés dans le lit du bébé.

L'allaitement maternel

Le lait maternel contient des anticorps qui protègent l'enfant de la maladie de la mort subite SIDS, si le bébé était nourri avec du lait maternel pendant au moins trois mois.

Restez vigilant et proche

Faites dormir le bébé dans la chambre parentale pendant les premiers six mois. Ne faites pas dormir le bébé dans le lit parental mais dans un lit séparé installé dans la chambre des parents. Vérifiez comment le bébé s'est endormi après il a pleuré longtemps et fortement.

Assurez la régularité et tranquillité

Les bébés sont sensibles pour les événements inhabituels comme bruit, voyager, déloger, déménages, ... Il faut limiter les situations agitées durant la première année de leur vie. Elles peuvent perturber un nourrisson, et par conséquent, son sommeil.

COSAF

L'association Connaissances Médicales Sans Frontières (COSAF) est une organisation pour le bien-être des personnes nécessiteuses et des enfants atteints d'un handicap. Le travail de la COSAF se situe principalement dans les régions rurales. Nous rendons plus accessible les soins de santé aux villages éloignés afin d'assurer l'accessibilité. Il y a peu ou pas d'assistance médicale disponible dans les milieux ruraux du Maroc. Les bénévoles de COSAF visitent des villages pour fournir aide sur place et lancent des projets comme des consultations médicales gratuites, soutenir les sages-femmes locales, distribuer des vêtements, jouets, etc.