

Dormir en sécurité

Un nourrisson dort beaucoup. Dans la nuit et dans la journée. Non seulement chez-soi, mais également ailleurs. Ou en cours de route.

Votre bébé peut dormir en sécurité

Les dépliants de prévention de la fondation expliquent comment.

Le même texte est écrit ci-dessous.

Les conseils sont destinés à chacun prenant soin d'un bébé.

Parents, grands-parents, famille, baby-sitters, nourrices et tous les gardiens professionnels.

1. Toujours couchez votre bébé sur le dos.

La position la plus sûre pour un bébé qui dort est la position dorsale. Après quelques semaines, un bébé est capable de se retourner du dos sur le ventre. Ne jamais coucher un bébé sur le ventre. Aucune fois. Pas non plus pour le consoler. Parfois il y a des raisons pour dévier de ce conseil. Discutez des besoins particuliers de votre bébé avec votre médecin.



C'est bien de mettre le bébé sur le ventre régulièrement lorsqu'il est réveillé et sous surveillance. C'est même nécessaire pour un bon développement. Au moment où un bébé plus âgé et en parfaite santé est capable de se retourner aisément, et en dormant choisit la position ventrale, il n'est pas nécessaire de le forcer à dormir sur le dos. Il faut alors prêter plus attention et que le berceau soit hors danger.

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter de formations de zones plates ou de déviation de la partie arrière de la tête. Souvent ce phénomène est temporaire et en sens médical, innocent. En plus cela est en général évitable. L'important est d'éviter le développement d'une position préférentielle. Si le bébé est nourri au sein, il se trouve successivement du côté gauche et droit.

Donc il est mieux de changer de bras en nourrissant le bébé au biberon. Mettez le bébé dès les premiers jours de sa vie dans la position dorsale avec la tête alternativement à gauche et à droite. En cas de besoin, vous pouvez tourner le lit, de sorte que la lumière tombe de l'autre côté ; ou vous pouvez poser un objet attirant l'attention, une fois du côté gauche et l'autre fois du côté droit. Consultez votre médecin à temps si la tête tombe quand même dans une seule direction.

2. Ne couvrez pas trop votre bébé.

Les couettes sont souvent trop chaudes et forment par conséquent un risque pour les enfants jusqu'à deux ans. De plus elles sont lâches, ce qui est facile pour le bébé de glisser sous la couette. Cela est pareil pour une petite couverture dans une housse de couette. Une couverture pliée dans une housse peut être très vite trop chaude. Une couverture et un drap, bordés autour du matelas, ou une gigoteuse sont beaucoup plus sûrs. Lorsqu'un bébé a de la fièvre, il faut le border moins que d'habitude. N'habillez pas le bébé trop chaudement pendant la journée. Lorsqu'un bébé transpire, les affaires tournent mal. Faites toujours attention au temps, à la température de la chambre, au soleil chaud, au chauffage dans la voiture, etc.

3. Prenez soin de la sécurité du berceau ou du lit.

Aux Pays-Bas, un lit doit satisfaire à certaines exigences de sécurité, e.a. en ce qui concerne l'aération, (jamais un lit fermé !) et la distance entre les barreaux. N'utilisez pas de matériel doux dans le berceau ou le lit. Un matelas ferme et plat bien adapté aux dimensions du lit, sans oreiller, sans protection de la tête, sans couverture ni couette, sans bâche en plastique – ceux-ci peuvent empêcher la respiration. En utilisant une couverture, il faut faire le lit de sorte que le bébé



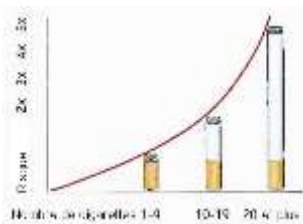
touche presque le pied du lit avec ses pieds. Une gigoteuse est la meilleure solution. Pour un bébé qui dort dans une gigoteuse ouatée, une couverture est superflue. En cas d'une gigoteuse non ouatée, une couverture légère est souvent nécessaire, mais alors il faut faire le lit assez bas et bien le border.

4. Ne vous éloignez pas trop du bébé.

Couchez le bébé, si possible, dans votre chambre pendant les premiers six mois. Couchez-le aussi dans la journée près de vous dans un endroit calme. Votre vigilance naturelle diminue le risque. Ne vous endormez pas avec votre bébé dans votre lit ; c'est certainement audacieux jusqu'à ce que le bébé ait 5 mois. En cas d'usage de médicaments, d'alcool et/ou de stupéfiants et en cas de fatigue ou d'épuisement : ne jamais dormir dans le même lit que votre bébé.

5. N'exposez pas votre bébé à la fumée.

Fumer, pendant et après la grossesse est mauvais pour la mère et l'enfant. Le risque de



la mort subite du nourrisson augmente, et un dommage perpétuel de la santé peut en être la conséquence. Une maison où on ne fume pas, est la meilleure

chose pour le bébé.

Celui qui ne peut vraiment pas cesser, peut limiter un peu le risque en fumant le moins possible. En tous cas, il ne faut pas fumer dans la chambre d'enfant, mais il faut également éviter que le bébé aspire de la fumée d'une manière passive dans d'autres circonstances. Pensez par exemple à la voiture. Dans une pièce la fumée peut y rester pendant huit heures approximativement. Aérez régulièrement la chambre dans laquelle le bébé dort (également si vous ne fumez jamais).

6. Préférez l'allaitement maternel, gardez en réserve une sucette.

Il y a des indications qui disent qu'une sucette diminue le risque. Cela va aussi pour l'allaitement maternel. En nourrissant le bébé au sein, il ne faut utiliser la sucette que si la tétée se passe sans problèmes. Sinon, il faut attendre quelques temps. En nourrissant au biberon, il n'est pas nécessaire d'attendre. Faites toujours attention à des sucettes propres et utilisez-les avec modération, p.e. seulement avant l'endormissement et s'il faut vraiment apaiser le bébé. Mettez après six mois progressivement un terme à l'utilisation de la sucette, seulement avant l'endormissement. Cessez l'utilisation quand le bébé a un an.

7. N'utilisez pas de médicaments ayant un effet secondaire soporifique.

Quelques médicaments sont dangereux pour les bébés. Leur effet peut être que le bébé a un sommeil trop profond. C'est important que les mères qui nourrissent au sein évitent ces médicaments. Lisez toujours la notice. Consultez votre médecin en cas de doute. Ne donnez jamais du miel à un bébé jusqu'à l'âge d'un an, parce que le miel pourrait contenir des traces d'une bactérie étant mortelle pour un bébé.

8. Faites attention au calme et à la régularité.

Les bébés sont sensibles à la perturbation de leur calme. Par des voyages, visites agitées, séjours chez des amis et toutes sortes d'autres événements inhabituels, un bébé est vite perturbé. Un sommeil troublé peut en être la

conséquence. Cela est vrai particulièrement pour les bébés qui pleurent beaucoup. Limitez pendant la première année de la vie les situations agitées qui peuvent augmenter le risque. Informez également les autres personnes qui prennent soin de votre bébé temporairement oui ou non.

9. Visitez le service de consultation.

Aux Pays-Bas tous les parents peuvent aller dès la naissance de leur bébé, au service de consultation pour des contrôles réguliers, des vaccinations et des conseils. Ils souhaitent aussi la bienvenue à votre bébé.

Pourquoi il est raisonnable de prendre à cœur ces conseils:

Heureusement la mort subite d'un nourrisson se passe de moins en moins, mais personne ne peut complètement dissiper le risque. C'est clair que la tenue en compte des avis diminue le risque considérablement.

La MSN arrive essentiellement aux bébés pendant la première année de leur vie, le plus souvent dans la période entre 2 et 6 mois. La MSN a toujours lieu inopinément et presque toujours pendant le sommeil. Dans la nuit, mais parfois aussi dans la journée.

Personne ne sait exactement pourquoi et comment la MSN se présente. Il n'est pas question de signe de maladie; jusqu'à présent on n'a découvert qu'exceptionnellement des liens héréditaires. On a bien découvert toutes sortes de facteurs de risques qui, étant souvent une combinaison de l'un et de l'autre, peuvent menacer un enfant qui dort.

Un grand nombre de risques peuvent être évités en s'abstenant de certaines choses et en faisant d'autres choses. Les conseils mentionnés ci-dessus souhaitent l'éclaircir.

N'hésitez jamais à demander l'avis médical, notamment si vous pensez ou doutez que le bébé soit en danger ou si vous avez des questions. Pour de plus amples renseignements vous pouvez toujours contacter votre médecin et le service de consultation des nourrissons.

Édition de **Nederlands Centrum Jeugdgezondheid**.

© Fondation pour la Recherches et la Prévention de la Mortalité Post-Néonatale.

Sur le site <https://www.ncj.nl/programma-s-producten/preventie-wiegendoed> vous pouvez trouver des informations sur le sommeil sécuritaire, produits pour bébé et les réponses aux questions fréquemment posées.