

Pourquoi changer nos habitudes

On sait maintenant que des éléments de l'environnement jouent un rôle important dans les risques de décès des tout-petits.

Des gestes simples permettent de réduire de nombreux risques.

En modifiant nos habitudes, nous pouvons éviter de nombreux cas de décès

- Grandir sans tabac
- Coucher bébé sur le dos
- Ne pas trop chauffer la chambre, ni trop couvrir bébé
- Une literie adaptée



Quelques signes auxquels être attentif

N'hésitez pas à prendre conseil sans tarder auprès de votre médecin si votre enfant :

- refuse de se nourrir plusieurs fois sur la journée;
- a un comportement inhabituel et montre des signes de forte agitation ou de trop grand calme;
- gémit durant son sommeil et lorsqu'il est éveillé;
- est anormalement pâle;
- transpire beaucoup durant son sommeil (ses vêtements sont mouillés de sueur) sans raison apparente.

Bébé et le sommeil

Chaque enfant vous dit à sa manière qu'il est fatigué. Apprenez à reconnaître ses signes de fatigue.

Lorsque votre enfant s'est endormi après avoir pleuré plus que d'habitude, allez vous assurer que tout va bien.



Pendant les premières semaines, il est tout à fait normal que le sommeil de bébé soit irrégulier et qu'il se réveille pour boire.

Petit à petit, votre enfant apprendra à passer ses nuits. Respectez le repos de votre enfant : un bébé privé de sommeil est plus fragile et vulnérable.

Quelques conseils supplémentaires

L'allaitement maternel est conseillé.

Si vous avez fait ce choix, ne prenez aucun médicament sans en avoir parlé à votre médecin, évitez l'alcool, le tabac et les excitants : certaines substances peuvent passer dans votre lait.

Ne donnez pas non plus de médicament à votre enfant en particulier du sirop contre la toux, sans avis médical.

Les animaux domestiques ne doivent en aucun cas se retrouver dans le lit car ils représentent un danger s'ils s'installent sur la figure de votre bébé.



Ensemble,
réduire
les risques
de mort
subite,
c'est possible

Grandir sans tabac

Il est prouvé qu'exposer bébé à la fumée de cigarette augmente les risques de mort subite du nourrisson.



IL EST DONC FORTEMENT DÉCONSEILLÉ À LA MAMAN DE FUMER tant après la naissance du bébé que durant la grossesse.

La fumée de l'entourage est, elle aussi, dangereuse. Veuillez donc à ne pas laisser bébé dans des pièces enfumées et à ne pas fumer en sa présence

N'oubliez pas d'aérer régulièrement l'endroit où se trouve votre enfant, c'est excellent pour sa santé.



Maman, papa, la naissance d'un enfant est l'occasion d'arrêter de fumer.

Cette décision n'est pas facile à prendre ou à tenir.

Vous pouvez demander de l'aide à votre médecin, ou contacter la **FARES** au **02/512 29 36**.

Coucher bébé sur le dos

Il ne s'agit pas d'une nouvelle mode.

Les études scientifiques et les campagnes d'information menées dans de nombreux pays prouvent que **COUCHER BÉBÉ SUR LE DOS POUR DORMIR DIMINUE LES RISQUES DE MORT SUBITE DU NOURRISSON.**



Si votre enfant régurgite, il n'y a pas plus de risques qu'il avale de travers lorsqu'il dort sur le dos.

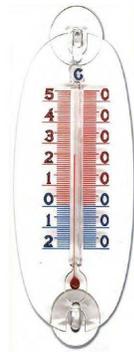
Seul votre médecin peut vous conseiller de coucher votre bébé dans une autre position, pour des raisons médicales.

Lorsque bébé est éveillé, il est important de le laisser jouer sur le ventre pour favoriser un bon développement psychomoteur.



Ne pas trop chauffer, ni trop couvrir

Pour dormir, installez votre enfant dans **UN SAC DE COUCHAGE BIEN ADAPTÉ À SA TAILLE ET À LA SAISON.**



Il est important que le visage de bébé reste bien dégagé; il peut ainsi respirer facilement et mieux contrôler la température de son corps.

Veillez à ce que la température de la chambre ne dépasse pas **20°C de 0 à 8 SEMAINES**, et **18°C APRÈS 2 MOIS.**

Ces températures sont idéales : elles permettent à bébé de dormir confortablement sans avoir trop chaud.

N'installez pas le lit près d'un radiateur ou d'une fenêtre exposée au soleil.

Un dépliant ne peut pas tout dire. Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à en discuter avec votre médecin.

Vous pouvez également visiter le site www.mortsubitedunourrisson.be.
Dépliant réalisé par Centre d'Education Du Patient a.s.b.l.
Ce document est une copie du texte original.

Un lit où bébé dort en toute sécurité

Choisissez de préférence un berceau ou un lit adapté aux jeunes enfants.

Quel que soit l'endroit où dort votre enfant :

- **le matelas sera épais et ferme** : votre bébé ne s'y enfoncera pas.
- **Le matelas sera adapté aux mesures du lit** : votre bébé ne pourra pas se coincer entre le matelas et la paroi du lit.
- **Ne mettez pas d'oreiller** : votre bébé pourrait s'y enfouir le nez et avoir des difficultés pour respirer.
- **Veillez à bien attacher le tour de lit** si vous choisissez d'en utiliser un.

Si vous couchez votre enfant dans un lit à barreaux, **leur espacement ne doit pas dépasser 8 cm** afin que bébé ne puisse pas y passer la tête.

Évitez les chaînes et les cordelettes autour du cou, les cordons dans le lit et tout autre objet qui pourrait recouvrir le visage de bébé.

Ne placez pas de peluches près du visage de votre enfant : il peut les attraper et les tirer sur lui.

Vérifier que les poils des peluches ne se détachent pas lorsque bébé tire dessus : il pourrait les avaler.

Choisissez des jouets avec la norme **ce**.

