



kaleido



## Offrir un sommeil en toute sécurité à mon bébé

Kaleido Ostbelgien vous informe



# Offrir un sommeil en toute sécurité à mon bébé

Le sommeil est primordial pour votre enfant. Il lui permet de se reposer, de se développer et de reprendre des forces. Cependant, et même si cela reste heureusement très rare, un enfant peut mourir dans son sommeil, et cela pour des raisons tout à fait inexplicables. Ce phénomène est appelé « mort subite inexpliquée du nourrisson » (MSIN). On sait aujourd'hui qu'un grand nombre de facteurs de risques ont une influence sur la MSIN. Kaleido Ostbelgien recommande d'appliquer les mesures de protection suivantes, afin d'offrir un sommeil le plus sûr à votre nouveau-né.

## Un bébé doit toujours dormir sur le dos !

La position couchée sur le dos est la plus sûre pour dormir car elle permet une bonne régulation de la température du corps. Les nourrissons installés sur le côté roulent souvent sur le ventre, ce qui est inapproprié. L'argument selon lequel un bébé couché sur le dos risque de s'étouffer s'il vomit a été réfuté depuis bien longtemps. Bien au contraire, si votre nourrisson est couché sur le

ventre, le vomissement du bébé peut couler dans sa trachée.

Si votre enfant change de position durant son sommeil, retournez-le doucement pour le remettre sur le dos. Dans des cas exceptionnels, par exemple si votre enfant souffre de maladies rares, d'autres positions peuvent être recommandées par votre médecin.



Si vous emmaillotez votre bébé (technique d'enveloppement), il est conseillé de ne pas appliquer cette technique au-delà de 6 mois ; car à partir de cet âge, votre bébé roulera en effet de plus en plus souvent sur le ventre, et il ne pourra alors pas se remettre sur le dos si nécessaire.

Lorsque votre enfant est réveillé, placez-le régulièrement en position ventrale : ceci toujours sous votre surveillance pour éviter une déformation du crâne du nourrisson. Toutes ces positions (dorsales et ventrales) permettront, en outre, le développement musculaire, la mobilité de l'enfant, ainsi que la découverte du monde qui l'entoure.

Si vous avez besoin d'aide  
pour arrêter de fumer, contactez  
votre médecin ou l'association :  
[www.asl-eupen.be](http://www.asl-eupen.be)

## Un environnement non-fumeurs

Durant la grossesse, la fumée de cigarette a d'ores et déjà une influence négative sur la santé du bébé. Même le tabagisme passif augmente fortement le risque de mort subite inexplicquée du nourrisson. Les bébés doivent grandir dans un environnement non-fumeurs ; ce qui leur offre de meilleures conditions de départ pour une vie en bonne santé.

L'asthme, les allergies et les infections des voies respiratoires supérieures surviennent plus fréquemment dans des environnements où l'air est pollué.

Demandez donc aux fumeurs de fumer uniquement à l'extérieur de la maison et jamais dans la voiture. La personne qui fume devrait en outre porter une surblouse, la retirer après avoir fumé et se laver les mains avant de toucher le bébé.



# Un petit lit en toute sécurité

Lors de l'achat des meubles pour votre enfant, veillez aux points suivants : le berceau et/ou le berceau cododo doivent répondre aux exigences de la norme européenne EN 1130, les lits cages pour bébés doivent suivre la norme EN 716. L'écart entre les barreaux et entre les lattes est important. Le sommier doit en outre être de bonne qualité. Assurez-vous qu'il y a une différence de hauteur entre le matelas et le bord du lit, pour que votre enfant ne puisse pas escalader les barreaux et tomber hors du lit.

Le matelas doit être ferme, bien ajusté et respirant. Contrôlez régulièrement la literie pour vérifier qu'elle ne présente pas de taches de moisissures, si c'est le cas, remplacez le matelas. Les tours de lit, les nids d'anges, les peaux de mouton et les protections de literie en plastique doivent donc être utilisés avec précaution, car ils modifient l'aération du matelas. N'installez surtout pas le lit à un endroit à risques, par exemple sous une étagère ou contre un radiateur. Un hamac, un siège pour enfant ou un lit de voyage ne sont pas des lieux adéquats pour dormir à long terme.

Il est bon d'acheter du linge de lit de qualité pour votre enfant. Avant de faire votre choix, vous pouvez vous renseigner auprès de la Stiftung Warentest ou de Test-Achats, ainsi que sur le site [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de). En règle générale : plus il y a de couches, plus l'enfant aura chaud. Jusqu'à l'âge de deux ans, il faut renoncer à utiliser une couverture ou des coussins, une gigoteuse étant largement suffisantes.

Un petit doudou lavable exempt de pièces pouvant être avalées peut aider votre bébé à s'endormir, surtout s'il a l'odeur de sa maman. Hormis le doudou, il est déconseillé d'emporter peluche, bavoir, mouchoir, bijoux, cordon de sucette, anneau de dentition ou autres cordelettes dans le lit. Si votre bébé utilise une sucette pour s'endormir, il est préférable de la retirer lorsqu'il dort.



## Des vêtements adaptés pour dormir

Idéalement, votre bébé dormira dans une gigoteuse dès sa naissance. Choisissez un modèle qui offre suffisamment de place (mais pas de trop) au niveau des bras et du cou, et qui correspond à la saison (été ou hiver).

Sous la gigoteuse, votre enfant peut porter une barboteuse ou un pyjama, idéalement fabriqués dans une matière respirante.

Pour plus de sécurité, le crâne ne doit pas être couvert pendant que l'enfant dort, car c'est par la peau de la tête que les bébés évacuent la chaleur excédentaire.

## Une température ni trop chaude ni trop froide

La température idéale de la pièce dans laquelle dort votre nouveau-né devrait être de 20°C.

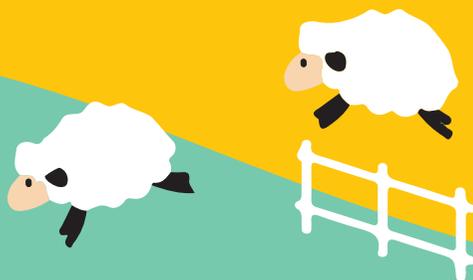
Après huit semaines la température peut être diminuée entre 16 et 18°C.

Pendant les journées chaudes, protégez vos pièces de vie au moyen de volets ou de tentures.

Pour vérifier la température de l'enfant, il est courant de toucher sa nuque : s'il transpire à cet endroit, c'est qu'il a trop chaud. Si au contraire sa nuque est froide, il faut immédiatement le réchauffer. En cas de doute, mesurez la température de votre bébé avec un thermomètre.

Les mains d'un nouveau-né sont souvent plutôt froides, c'est tout à fait normal. Les bras, les pieds, les jambes et la tête doivent toutefois être chauds.

La température des enfants malades, des prématurés et des bébés qui ont un faible poids de naissance doit être surveillée régulièrement. N'oubliez pas non plus de vérifier la température corporelle de votre enfant pendant les voyages en voiture.



# Du calme et des rituels

Un environnement calme et des rituels aideront votre enfant à s'endormir. Des changements brusques dans l'environnement immédiat de l'enfant, comme un déménagement ou une nouvelle personne de référence peuvent perturber le bébé.

Expliquez les habitudes de votre enfant à la personne qui le prend en charge, afin de faciliter son adaptation. Surveillez attentivement votre enfant jusqu'à ce qu'il se soit habitué aux nouvelles conditions.



# L'allaitement comme protection

Les enfants allaités ne sont que rarement victimes de la mort subite inexpliquée du nourrisson. On ne sait pas si cette protection est offerte par le lait maternel en lui-même ou par d'autres facteurs. Allaitiez donc votre enfant aussi longtemps que possible.

## La prise de médicaments

Les médicaments ingérés par la maman peuvent par le biais du lait maternel influencer le sommeil du bébé.

Un sommeil trop profond de l'adulte peut être dangereux pour l'enfant : ne consommez donc que des médicaments prescrits par votre médecin.

La consommation d'alcool et de drogues, tant pendant la grossesse que pendant l'allaitement, peut provoquer des problèmes irrémédiables voire la mort du bébé dans les cas les plus graves. La combinaison de différentes substances augmente fortement le risque pour votre bébé.

## Vaccinez votre enfant !

En plus de présenter un avantage pour la santé de l'enfant, plusieurs études démontrent, que les vaccins pourraient également protéger contre la mort subite inexpliquée du nourrisson ! Nous vous encourageons donc à faire les vaccinations en temps utile.





# Une attention permanente

Utilisez tous vos sens pour surveiller votre bébé, partout où il se trouve.

Restez attentifs, écoutez les bruits et touchez votre enfant. Soyez particulièrement vigilants pendant les six à douze premiers mois, surtout si votre petit dort dans le noir. Ne vous fiez pas aux appareils de surveillance, observez plutôt scrupuleusement votre enfant.

Il devrait idéalement dormir dans un berceau cododo correctement installé ou dans un lit cage. Ainsi, il sera tout près de vous et pourra être allaité facilement et rapidement. Si vous constatez des signes de maladie comme de la fièvre, des difficultés respiratoires, un visage

pâle, une modification de la couleur de la peau autour de la bouche ou un changement préoccupant du comportement, contactez le médecin de votre enfant ou le 112.

Si votre enfant présente un risque élevé de contracter des problèmes respiratoires, le médecin vous conseillera d'utiliser un monitoring spécial qui surveille sa respiration et sa fonction cardiaque. Vous apprendrez avec un professionnel de la santé à gérer les situations d'urgence.



## Nous espérons que vous et votre enfant aurez un sommeil réparateur !

N'hésitez pas à aborder ce sujet avec une conseillère de la petite enfance ou avec un médecin de la consultation Kaleido Ostbelgien.

**Références:** Carlin RF, Moon RY. Risk Factors, Protective Factors, and Current Recommendations to Reduce Sudden Infant Death Syndrome: A Review. *JAMA Pediatr.* 2017;171(2):175–180

Un partenaire  
pour les familles.



Éditeur responsable :

Manfred Kohlen, directeur  
Rue Gospert 44  
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be  
www.kaleido-ostbelgien.be  
+32 (0) 87 554644

 kaleido.ostbelgien  
 kaleido\_ostbelgien  
 young\_kaleido

Conception : CARL FRITZ

Source des photos :

Adobe : Africa Studio, New Africa, Drazen, Photographee.eu

istock : FamVeld, PeopleImages, SolStock

Imprimé sur papier recyclé, fabriqué à 100% à partir de vieux papiers.

© 04.2021 Kaleido Ostbelgien :  
Centre pour le développement sain des  
enfants et des jeunes.

