



# CONSEILS POUR ÉVITER LES RISQUES DE MORT SUBITE

## **Couchez bébé sur le dos**

Couchez votre bébé sur le dos. S'il régurgite, il ne court pas plus de risque d'avaler de travers. Seul votre médecin peut vous conseiller de coucher votre bébé dans une autre position, pour des raisons médicales.

## **Bannissez la fumée**

Exposer un nourrisson à la fumée de cigarette augmente les risques de mort subite. Nous conseillons à la maman d'arrêter de fumer tant durant la grossesse qu'après la naissance et pendant l'allaitement. La fumée de l'entourage est également dangereuse. Ne laissez pas bébé dans des pièces enfumées et ne fumez pas en sa présence.

## **Veillez à maintenir une température idéale dans la chambre**

La température de la chambre ne doit pas dépasser 20°C pour un bébé de 0 à 8 semaines et 18°C pour un bébé de plus de 2 mois. Ces températures sont idéales car elles permettent à bébé de dormir confortablement sans avoir ni trop chaud ni trop froid. Installez votre enfant dans un sac de couchage bien adapté à sa taille et à la saison.

Le visage de bébé doit rester dégagé pour qu'il puisse respirer facilement et que vous puissiez contrôler sa température.

## Bébé et le sommeil

Pendant les premières semaines, le sommeil de votre bébé est irrégulier. Petit à petit, votre enfant apprendra à passer de bonnes nuits. Respectez le repos de votre enfant : un bébé privé de sommeil est plus fragile et vulnérable. Lorsque votre enfant s'est endormi après avoir pleuré plus que d'habitude, assurez-vous que tout va bien.

### Le lit

- Optez pour un berceau ou un lit adapté aux jeunes enfants.
- Choisissez un matelas épais et ferme pour que votre bébé ne s'y enfonce pas.
- Faites en sorte que le matelas soit bien adapté aux mesures du lit afin que bébé ne se coince pas entre le matelas et la paroi du lit.
- Ne mettez pas d'oreiller dans le lit car votre bébé pourrait y enfouir son nez et respirer difficilement.
- Veillez à bien attacher le tour de lit si vous en utilisez un.
- Si vous employez un lit à barreaux, l'espacement entre les barreaux ne doit pas dépasser 8 cm afin que bébé ne puisse pas y passer la tête.
- Evitez 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 car il peut les attraper et s'en recouvrir. Vérifiez également que les poils des peluches ne se détachent pas.

### Quelques signes auxquels vous devez être attentif(ve)

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin si votre enfant :

- adopte un comportement inhabituel et montre des signes de forte agitation ou, au contraire, est trop 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 ;
- a une température rectale supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C alors qu'il a moins de 6 mois et ne présente aucune raison apparente à ces changements de température ;
- respire bruyamment et/ou difficilement sans signe de maladie infectieuse.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170  
[www.epicura.be](http://www.epicura.be)



**EpiCURA**  
mon hôpital