

prévention de la mort subite du nourrisson

A ce jour, les causes et les conditions de la mort subite du nourrisson n'ont pas été déterminées. Les recommandations suivantes permettent néanmoins d'en diminuer considérablement le risque.

Recommandations

- Pendant son sommeil, **couchez votre bébé à plat sur le dos**. Ne le couchez pas sur le ventre ni sur le côté
- Votre enfant est à l'aise dans un sac de couchage, sur un matelas ferme et sans couverture
- Il n'a pas besoin de duvet, d'oreiller, de tour de lit, ni de peluches
- La température de sa chambre devrait se situer entre 18 et 20°C
- En cas de fortes chaleurs, ne pas trop habiller l'enfant
- Aérez la pièce tous les jours
- L'allaitement maternel est un facteur protecteur reconnu. Ne pas allaiter n'est pas un facteur de risque
- Pas de fumée dans l'environnement de bébé
- Dès la fin des déplacements, sortez votre bébé du siège auto et s'il dort, recouchez-le dans son lit



La plagiocéphalie, « tête plate », est inesthétique mais sans conséquence pour le développement de l'enfant.

Elle se corrige en général avec la croissance.



Important

- Respecter ces conseils permet de **réduire le risque de mort subite** du nourrisson
- Lorsqu'il est éveillé et en votre présence, couchez-le sur le ventre afin de favoriser son développement moteur et prévenir la déformation de la tête

centrereference.ipe@avasad.ch

janvier 2015

Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents

