

Soyez vigilants: derniers conseils

- Lorsque votre enfant s'est endormi après avoir pleuré, allez vous assurer qu'il va bien.
- En voiture: ne surchauffez pas, retirez-lui son bonnet et ouvrez son manteau.

Consultez votre médecin sans tarder s'il présente un ou plusieurs des signes suivants:

- Lorsque avant l'âge de 6 mois, il présente une température de plus de 38° ou de moins de 36°C.
- Un changement récent de comportement: il est inhabituellement calme ou agité.
- Une pâleur importante.
- Une transpiration abondante pendant son sommeil sans raison apparente.
- Il gémit durant son sommeil et lorsqu'il est éveillé.
- Il vomit ou refuse de s'alimenter.
- Il respire difficilement ou présente une respiration bruyante.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter votre médecin traitant, votre pédiatre ou le service de polysomnographie

Assistante sociale 04/321.66.14

Dr Ravet 04/321.66.15

Technicienne 04/321.76.58

Conseils et informations sur la prévention de la mort subite du nourrisson.



Conseils pour le sommeil paisible de votre nourrisson

- ◆ Respectez le **rythme de vie** de votre bébé.
- ◆ La température idéale de la chambre de l'enfant doit se situer entre **18 et 20°C**.
- ◆ N'installez pas le lit près d'un radiateur ou d'une fenêtre exposée au soleil
- ◆ **Couchez l'enfant sur le DOS**.
Pas de position ventrale sauf avis médical.
- ◆ Faites dormir l'enfant sur une literie **adaptée**. Préférez **UN SAC DE COUCHAGE** adapté à la taille de l'enfant et à la saison. Son visage sera ainsi bien dégagé.



Pour que votre bébé garde une belle petite tête bien ronde:

1. **AU SOMMEIL** Veillez à modifier le point d'appui de celle-ci en la tournant une fois d'un côté, une fois de l'autre.

Pour vous y aider, il est possible d'utiliser:

- **SOIT** un petit boudin que l'on place dans le dos et sous l'épaule du bébé couché sur le dos. Le principe est de surélever légèrement l'épaule afin de modifier le point d'appui de la tête sans donner au bébé la possibilité de se mettre en position ventrale.
- **SOIT** un système de coussinets en mousse déjà commercialisé qui garde l'enfant en position dorso-latérale. A utiliser jusqu'à l'âge de 3-4 mois au plus tard.



2. **A L'EVEIL** Encouragez votre bébé à jouer sur le ventre, cela renforcera aussi les muscles de son dos et de ses épaules!



◆ L'espacement des barreaux **ne doit pas excéder 8 cm**.



◆ **Aérez la chambre** de l'enfant au moins 10 minutes tous les jours quelle que soit la saison.

◆ **Évitez tout risque d'étranglement et/ou d'étouffement**. Supprimez les objets à risque (cordon de bavoir, de tétine, bijoux, pinces à cheveux, couette, grosses peluches, oreiller...).

◆ Veillez à bien attacher le tour du lit si vous choisissez d'en utiliser un.

◆ Il vous est **fortement DECONSEILLE DE FUMER** tant durant la grossesse qu'après la naissance. Ne permettez pas que l'on fume à la maison comme en voiture.

◆ Ne **jamais** donner de **médicaments calmants** au nourrisson (sirop contre la toux,...) et, si vous allaitez, ne prenez aucun médicament **sans avis médical**.

◆ **Pas d'animaux domestiques** dans la chambre de l'enfant. Ne jamais le laisser sans surveillance en présence des animaux, même familiers.

◆ **Si vous le pouvez, préférez l'allaitement maternel** (jusqu'à l'âge de 6 mois).

