

La mort inattendue (ou subite) du nourrisson est un drame redouté par tous les parents.

C'est un drame heureusement très rare (environ 350 décès par an en France). C'est le couchage des bébés sur le dos dans les années 90 qui a permis la réduction spectaculaire du nombre de décès (1500 décès par an en France avant ces recommandations).

Encore non complètement expliquée, on a identifié un certain nombre de facteurs environnementaux qui majorent considérablement le risque de mort inattendue du nourrisson.

C'est pour cela que les sociétés de pédiatrie ont rédigé des recommandations. Celles-ci reposent sur de larges enquêtes. Elles figurent dans ce film : <https://youtu.be/Hmj3LT0i4W8>, et les voici :

## **RECOMMANDATIONS POUR LA PREVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON :**

**TOUJOURS FAIRE DORMIR SON BEBE SUR LE DOS, jamais jamais jamais sur le ventre**

**PAS DE TABAC dans la maison de bébé** (et pas de tabac pendant la grossesse)

**Pas de coussin, pas de tour de lit, pas de peluche à l'intérieur du lit**, rien dans lequel bébé pourrait enfouir son nez et sa bouche sans pouvoir redresser la tête

**Un lit à barreau AVEC UN MATELAS DE TAILLE PARFAITEMENT ADAPTÉE, pas de matelas surajouté dans un lit parapluie**

**Le matelas doit être ferme, correspondant aux normes CE**

**PAS DE CO-SLEEPING : bébé dort dans son lit, jamais dans le lit de ses parents**

**Faire dormir bébé les 6 premiers mois dans la chambre de ses parents (dans son propre lit à barreaux)**

**Coucher bébé dans une TURBULETTE ou gigoteuse, ne pas utiliser de couette, drap ou couverture**

**Quand il est réveillé, faire jouer son enfant sur le ventre pour lui apprendre le plus tôt possible à redresser sa tête (dès l'âge de 3-4 mois)**

**Veiller si possible à une température dans la chambre de bébé entre 18 et 20°C**

**Favoriser si possible le sommeil avec une tétine**

Respecter ces consignes à la maison, ET **PENSER À LES TRANSMETTRE A TOUTES LES PERSONNES EN CHARGE DE BÉBÉ** : nounou, grands-parents (qui peuvent avoir tendance à privilégier le confort de l'enfant en ajoutant un matelas ou des coussins dans un lit parapluie par exemple)