

## PREVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

Durant les **6 premiers mois de vie**, l'enfant ne respire que **par le nez** et **ses muscles du cou sont encore faibles**.

C'est dans cette tranche d'âge que les mesures de prévention de la mort inattendue du nourrisson sont les plus importantes. Elles doivent être poursuivies jusqu'à l'âge de 2 ans.

### Recommandations de couchage :

- **Position de couchage sur le dos** : il y a un risque d'étouffement si l'enfant est couché sur le ventre ou sur le coté
- L'environnement de couchage doit être adapté :
  - o **L'enfant doit dormir dans son propre lit** : le partage du lit ou d'un canapé pour dormir avec des parents fatigués, qui ont consommé de l'alcool, des drogues, ou qui fument, représente un danger pour l'enfant
  - o Lit a barreau **sans tour de lit**
  - o **Matelas ferme**
  - o **Absence d'objets dans le lit** (multiples peluches et doudous, colliers, cordons, bonnets, oreillers, couvertures, etc...)
  - o **Utilisation d'une gigoteuse** de taille adaptée
  - o **Absence de matériel de contention** (cale-bébé, coussin d'allaitement ou réducteur de lit)
  - o **Absence d'emballage**
- La température de la chambre doit rester **fraiche** (18-20°C)
- **Le partage de la chambre avec les parents est recommandé durant les 6 premiers mois de vie**, et idéalement jusqu'à 1 an
- **Il est déconseillé de fumer dans l'environnement d'un nourrisson**
- **La vaccination est un facteur protecteur de la mort inattendue du nourrisson**

### Remarques :

- **En dehors des périodes de sommeil et sous surveillance d'un adulte**, il est recommandé de positionner régulièrement l'enfant en position ventrale pour limiter le risque de plagiocéphalie et permettre un bon développement moteur.
- **Lorsque l'enfant sait se retourner**, s'il se positionne sur le côté ou sur le ventre durant la nuit, il n'y a pas lieu de le contraindre à se remettre sur le dos, à condition que les conditions de couchage soient conformes aux recommandations (absence de tour de lit, d'objets dans le lit, etc...)
- **Tout en laissant l'enfant sur le dos, on peut modifier son positionnement dans le lit** afin de favoriser le développement des muscles du cou et la rotation spontanée de la tête des deux côtés.

