



Banque d'images prévention MIN



Une image vaut mille mots. C'est pourquoi les conseils les plus importants pour un sommeil en toute sécurité pour le nourrisson ont été mis en images. Les photos de cette banque d'images peuvent servir à informer sur les bonnes pratiques pour un sommeil en toute sécurité. Le risque de mort inattendue du nourrisson (MIN) est plus faible si ces conseils sont suivis : des astuces pour aider bébé à dormir en toute sécurité, comme sur les photos.

Cette banque d'images regorge de photos illustrant comment coucher son enfant en toute sécurité. Ces photos sont validées par une coche verte. Une croix rouge signale une situation dangereuse augmentant le risque de MIN. Les photos ont été mises en scène pour cette banque d'images. Des parents ont contribué volontairement afin de montrer à d'autres parents les bonnes pratiques et des exemples de situations à risque. Ces photos peuvent servir de support pédagogique sur le sommeil sécuritaire et la prévention de la mort inattendue du nourrisson (MIN).



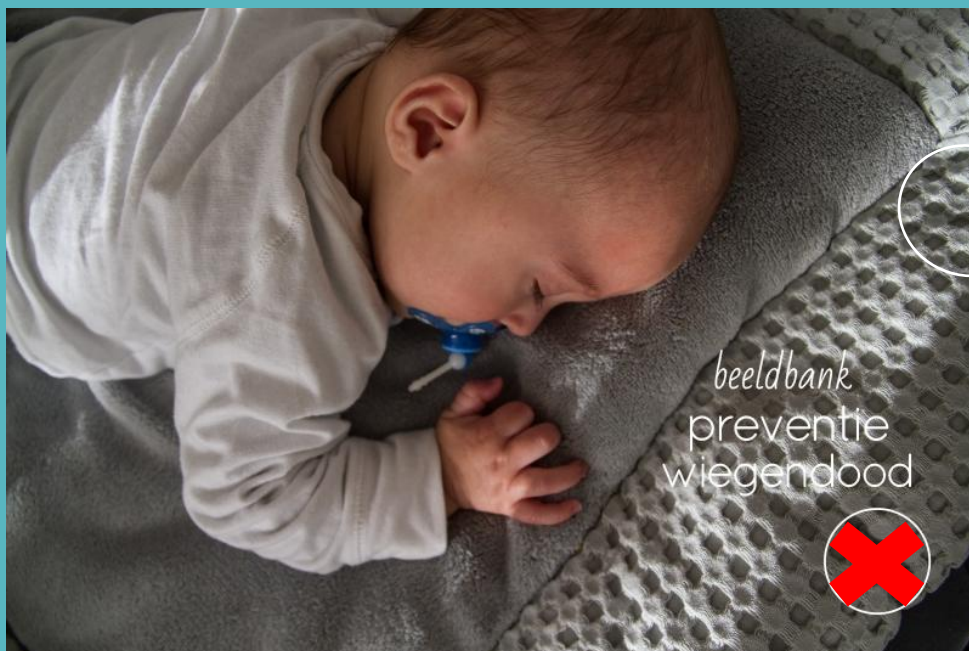


L'allaitement maternel est un facteur protecteur.

Cet effet protecteur s'explique par le fait que les nourrissons allaités ont des périodes de sommeil profond plus courtes que les nourrissons nourris au lait artificiel, ce qui leur permet de mieux réagir aux facteurs de stress environnementaux. De plus, l'allaitement maternel entraîne une diminution de l'incidence des infections gastro-intestinales, des infections des voies respiratoires supérieures et inférieures, et d'autres infections qui augmentent la vulnérabilité à la MIN.



Le couchage ventral est le facteur de risque le plus important pour la MIN.



Pour réduire le risque de mort inattendue du nourrisson, il est essentiel de coucher les nourrissons sur le dos pendant toutes les périodes de sommeil, même sous la surveillance d'un adulte, jusqu'à l'âge où le bébé est capable de se retourner seul.

Dormir sur le ventre peut augmenter le risque de ré inhalation des gaz expirés (dioxyde de carbone), entraînant une hypercapnie (augmentation du dioxyde de carbone dans le sang) et une hypoxie (diminution du taux d'oxygène dans le sang). Cette position accroît également le risque de surchauffe en réduisant la capacité du corps à dissiper la chaleur, ce qui provoque une élévation de la température corporelle. Des études scientifiques montrent que dormir sur le ventre perturbe les fonctions cardiovasculaires (régulation du rythme cardiaque), respiratoires (régulation de la respiration) et d'éveil (réponse au stress) du nourrisson pendant son sommeil, et peut entraîner une diminution de l'oxygénation cérébrale.



La position ventrale pour le sommeil est dangereuse pour le bébé.

Je dors toujours sur le dos !

Le couchage en position latérale est aussi un facteur de risque pour la MIN.



Coucher un bébé sur le côté est également dangereux car cette position est intrinsèquement instable et le bébé risque fortement de se retourner sur le ventre. Les objets utilisés pour caler le bébé pour l'empêcher de se retourner sont extrêmement dangereux, car il existe un risque qu'il se retrouve coincé.



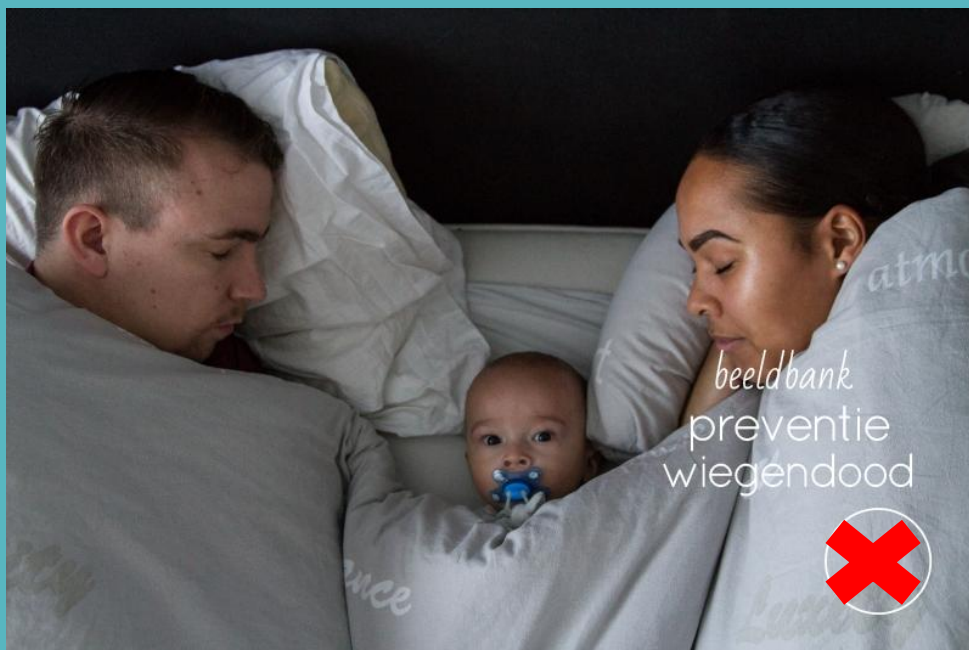
Le partage de la chambre parentale est un facteur



protecteur pour la MIN



Il est recommandé que les nourrissons dorment dans la chambre de leurs parents, près de leur lit mais sur une surface séparée, pendant au moins les six premiers mois de leur vie. Le partage du lit est déconseillé.





Pour de nombreux parents, le cododo leur permet d'avoir leur bébé à proximité, ce qui facilite l'alimentation, le réconfort et leur donne le sentiment de mieux surveiller l'enfant.

Le partage du lit entre parents et bébés demeure un sujet très controversé. Des études ont démontré un effet positif de la proximité entre la mère et l'enfant sur la réussite de l'allaitement. Parallèlement, d'autres études ont montré que le partage du lit est associé à plusieurs facteurs de risque de mort subite du nourrisson (MSN), notamment une literie molle, la présence de couvertures, d'oreillers, etc., qui peuvent exposer le nourrisson à des risques de suffocation, d'asphyxie, d'étranglement, de chute et de strangulation.

Le partage du lit est à éviter dans les situations suivantes en raison du risque élevé de MIN:

- si l'un des parents, ou les deux, fument
- si la mère a fumé pendant sa grossesse
- si le nourrisson a moins de 4 mois, quel que soit le statut tabagique des parents
- si le bébé est né prématurément et/ou avec un faible poids à la naissance
- si le partage du lit se fait sur une surface excessivement molle ou petite, comme un matelas à eau, un canapé ou un fauteuil

si le parent a consommé alcool et / ou drogues illicites ou sédatives
si le bébé partage le lit avec quelqu'un qui n'est pas un parent



Position lors de l'éveil

Même éveillé, un nourrisson doit être couché sur le dos, à plat sur une surface ferme, ce qui lui permet de bouger librement. Cette position est importante pour son développement, pour prévenir les déformations crâniennes, et elle lui permet de réagir s'il est dérangé, par exemple en régurgitant son lait (ce qui est difficile lorsqu'il est placé dans un cocon, un pouf, un siège auto ou tout autre récipient mou).





Il faut éviter que le menton du nourrisson touche son thorax (féchissement de la tête vers l'avant) : cette position le gêne pour bien respirer.





Ne jamais poser un bébé sur un canapé. Un nourrisson peut se coincer dans les objets que les parents y ont placés pour éviter une chute.



Le tabagisme maternel pendant la grossesse et l'exposition du nourrisson au tabac après la naissance sont des facteurs à risque de MIN importants

