



## Bon à savoir

- ➔ **L'allaitement protège les bébés de la mort subite** grâce aux anticorps qui lui sont transmis et aux réveils plus fréquents pour les tétées. Attention cependant : les mamans qui allaitent sont aussi plus souvent tentées de partager leur lit avec leur petit. Le conseil des pros : **toujours remettre bébé dans son lit** après chaque tétée. Rien ne vous empêche d'ailleurs de l'installer à côté du vôtre...
- ➔ Gardez bébé **en position verticale** un quart d'heure après son repas.
- ➔ **Il ne faut jamais fumer** dans les lieux où évolue votre enfant.
- ➔ **Attention aux lits parapluie !** Certains parents croient bien faire en rajoutant un matelas dans le lit parapluie, mais ceci est dangereux ! Bébé risque fort de se retrouver coincé entre les matelas et la paroi ! Ne rajoutez pas non plus de coussins, un lit parapluie s'utilise tel quel, et seulement occasionnellement !
- ➔ **En voiture...** Évitez de trop couvrir votre bébé par temps de grosse chaleur ou si vous allumez le chauffage...
- ➔ **Ne le secouez pas**, même pour jouer, sa tête et son cou sont fragiles.

## À qui s'adresser : pour se protéger ?

Les équipes du service de la Protection maternelle et infantile (PMI) du Conseil départemental peuvent réaliser un suivi du bon développement et de l'état de santé de votre enfant entre 0 et 6 ans.

- ➔ Vous pouvez rencontrer une infirmière-puéricultrice chez vous ou au sein de la permanence (allaitement, soins et hygiène, alimentation...)
- ➔ Ou prendre rendez-vous avec un médecin dans les consultations médicales de prévention (développement de l'enfant, dépistage des difficultés, éducation à la santé, vaccinations...)

**Retrouvez la circonscription  
la plus proche de chez vous**  
Contact : 02 37 20 12 84

### CONTACTS UTILES EN CAS DE DEUIL

- ➔ Le centre régional de référence du Centre diffuse les informations, prend en charge les enfants décédés et leur famille, organise la recherche sur la mort subite du nourrisson.

**HÔPITAL CLOCHEVILLE**  
Service de Médecine néonatale  
49, boulevard Béranger  
37044 TOURS Cedex  
Tél. : 02 47 47 47 47

### NAÏTRE ET VIVRE

- ➔ Reconnue d'utilité publique, l'association Naître et Vivre a pour but l'étude des problèmes liés à la mort subite du nourrisson, l'accueil et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit, et l'aide à la recherche médicale.

**NAÏTRE ET VIVRE**  
5, rue La Pérouse  
75016 Paris  
Tél. (ligne administrative) : 01 47 23 98 22  
Tél. (ligne écouteurs) : 01 47 23 05 08  
[www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)  
[contact@naitre-et-vivre.org](mailto:contact@naitre-et-vivre.org)

PROTECTION MATERNELLE  
ET INFANTILE



# Comment prévenir la mort subite du nourrisson ?

Le Département,  
à vos côtés,  
tous les jours



La **Protection maternelle et infantile (PMI)** est une mission du Conseil départemental assurée par des **professionnels**. Ils sont chargés de mettre en place des **actions de prévention** médicale, psychologique, sociale et d'éducation **pour la santé des petits Euréliens et de leur maman**.

Or, chaque année, des bébés meurent, même si, en 20 ans, le nombre de morts subites du nourrisson a chuté de 75%.

Que faire pour l'éviter ?



## Je règle la température de sa chambre

La température de la chambre de votre enfant doit être comprise entre 18 et 20°C, c'est suffisant ! Un surpyjama, une gigoteuse ou une turbulette dont l'épaisseur variera avec la saison convient parfaitement.

### ■ POURQUOI ?

- ⌚ L'enfant doit être protégé du froid mais pas trop couvert non plus,
- ⌚ Un bébé est beaucoup moins résistant à la chaleur qu'un adulte.

### ■ LES MAUVAIS GESTES :

- ⌚ En cas de fièvre, le couvrir encore davantage. Pour éviter les convulsions, il faut absolument découvrir l'enfant.
- ⌚ Fumer près de bébé.

L'air que bébé respire dans sa chambre doit être frais et sain.

## Je couche mon bébé dans son lit

Jusqu'à l'âge de 2 ans, votre enfant doit dormir dans un **lit rigide à barreaux**, sur un matelas ferme, bien adapté aux dimensions du lit et sans oreiller, couette, ou couverture.

L'espace qui est consacré à son repos doit être le plus clair et calme possible.

### ■ POURQUOI ?

- ⌚ Il ne glisse pas sous la couette,
- ⌚ Il n'enfouit pas son nez dans l'oreiller,
- ⌚ Il ne se coince pas entre matelas et paroi du lit.

### ■ LES MAUVAIS GESTES :

- ⌚ Le faire dormir avec ses peluches,
- ⌚ Permettre à votre animal domestique d'approcher son lit.

Un bébé privé de sommeil est plus fragile et plus vulnérable, respectez son rythme !



+ d'infos sur : [www.eurelien.fr/pmi](http://www.eurelien.fr/pmi)

## Je couche mon bébé sur le dos

Un bébé ne doit être couché sur le ventre qu'en cas d'indication médicale particulière. Dès les premiers jours de vie et au moins pendant la première année, l'enfant **doit être couché sur le dos**.

### ■ POURQUOI ?

- ⌚ Son visage est dégagé, il respire à l'air libre,
- ⌚ Il peut mieux lutter contre la fièvre.

### ■ LES MAUVAIS GESTES :

- ⌚ L'installer sur le ventre ou sur le côté,
- ⌚ Vous endormir avec lui dans votre lit.

Ne donnez aucun médicament à votre bébé sans l'avis de votre médecin.

## Je suis à l'écoute de mon bébé

Votre bébé ne parle pas encore, mais il s'exprime déjà. Pleurs, refus du biberon, vomissements, rejets abondants, fièvre, etc., c'est sa façon de dire que quelque chose ne va pas. Parlez-en à votre médecin.

### ■ QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN ?

- ⌚ Si votre bébé régurgite beaucoup ou vomit,
- ⌚ S'il est gêné pour respirer, même sans fièvre,
- ⌚ S'il a de la fièvre (plus de 38°C),
- ⌚ Si son comportement n'est pas comme d'habitude (pleurs très importants, grosse somnolence),
- ⌚ S'il devient très pâle ou bleu.