

SMSN : Rendormir



Perdre un bébé à cause du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) est une tragédie qui dévaste les parents, les membres de la famille, les amis et les autres personnes qui s'occupent de l'enfant. La bonne nouvelle est que tous ceux qui s'occupent d'un enfant peuvent contribuer à réduire le risque de décès liés au sommeil.

Qu'est-ce que le SMSN ?

Le syndrome de mort subite du nourrisson est la cause invoquée lorsqu'un nourrisson décède soudainement et qu'aucune autre cause ne peut être trouvée.

Comment les parents et les assistantes maternelles peuvent-ils réduire le risque de SMSN ?

Créez un espace de sommeil sans risque.

- Placez toujours les bébés pour qu'ils dorment sur le dos.
- Utilisez une surface de sommeil ferme avec un drap bien ajusté. N'utilisez que des lits d'enfant, des berceaux, des lits parapluie ou des parcs fabriqués après le 28 juin 2011, car ils doivent répondre aux exigences fédérales en matière de sécurité globale des lits bébé. Les parents doivent également vérifier que le produit n'a pas fait l'objet d'un rappel.
- Gardez le berceau de votre enfant vide, en vous assurant qu'il est exempt de tour de lit, de couvertures, d'oreillers, de jouets mous ou de tout autre objet qui pourrait gêner sa respiration.
- Les nourrissons doivent dormir dans la même pièce que leurs parents pendant les six premiers mois.
- Les bébés ne doivent pas dormir seuls sur des surfaces molles telles que des canapés ou des fauteuils inclinables, et surtout ne doivent pas le faire avec un adulte.
- Pensez à donner une tétine au bébé au moment de la sieste et au coucher.
- N'utilisez pas chez vous de dispositifs de surveillance ou d'appareils vendus sur le marché pour réduire le risque de SMSN.

Adoptez de bons comportements.

- Évitez d'exposer les bébés à la fumée pendant la grossesse et après la naissance.
- Évitez la consommation d'alcool et de drogues illicites pendant la grossesse et après la naissance.
- Allaitiez le bébé pendant au moins six mois.
- Les nourrissons doivent recevoir tous les vaccins obligatoires.

Qu'en est-il de l'« allongement sur le ventre » ?

« Allongez le bébé sur le ventre » pendant qu'il est éveillé et que vous le surveillez. Cette position favorise la motricité et empêche la formation de méplats à l'arrière de la tête du bébé. Un bébé peut généralement se retourner seul vers 4 ou 5 mois. Après cela, vous n'aurez plus besoin de mettre le bébé sur le dos. Dormir sur le dos et jouer sous surveillance sur le ventre sont deux aspects bénéfiques pour les nourrissons.

English Title: SIDS: Back to Sleep



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education