

## Diminuer les risques de mort subite du nourrisson

**La mort subite du nourrisson est très rare, mais inquiète beaucoup de futurs et de jeunes parents. En Suède, la mort subite du nourrisson touche moins d'un enfant sur 6000. Les recherches montrent que quelques mesures simples peuvent diminuer considérablement ce risque. Vous trouverez ici en tant que parent quelques conseils inspirés des dernières recherches.**

Nous ne savons toujours pas de façon sûre qu'est-ce qui provoque la mort subite du nourrisson, et cela malgré de nombreuses années de recherche. Ce que nous savons est que la mort subite du nourrisson survient chez des enfants âgés de moins de six mois et que le décès arrive quasiment toujours pendant le sommeil de l'enfant.

Une supposition est que l'enfant subit un arrêt respiratoire, peut-être en raison de la difficulté à respirer si le visage n'est pas dégagé, provoquant à son tour une diminution du pouls et du taux d'oxygène dans le sang. Normalement, l'enfant se réveille et récupère, mais parfois cela ne fonctionne pas et l'enfant meurt. Le risque augmente en cas d'exposition à la nicotine. Une autre supposition est que l'enfant a trop chaud, provoquant l'arrêt respiratoire.

Un nouvel examen des recherches actuelles sur la mort subite du nourrisson conduit à six conseils pour vous en tant que parent.

- Faites dormir le nourrisson sur le dos.
- Évitez la nicotine.
- Veillez à ce que le visage de l'enfant soit dégagé, que l'enfant n'ait pas trop chaud et qu'il puisse bouger.
- Les nourrissons âgés de moins de trois mois dorment de façon plus sûre dans leur propre lit.
- Allaitez si possible.
- La tétine peut être utilisée au moment de l'endormissement du nourrisson.

Faire dormir l'enfant sur le dos, éviter la nicotine, et laisser le visage de l'enfant dégagé, représentent les conseils les plus importants visant à diminuer le risque de mort subite du nourrisson.

## **Faites dormir le nourrisson sur le dos**

Des recherches effectuées dans plusieurs pays montrent que le risque de mort subite du nourrisson diminue lorsque l'on fait dormir l'enfant sur le dos et non sur le ventre. D'un autre côté, faire dormir l'enfant sur le dos est plus sûr que sur le côté, car l'enfant risque de bouger et de se retrouver sur le ventre.

Depuis que le conseil de faire dormir les nourrissons sur le dos est appliqué depuis un peu plus de vingt ans, la mort subite du nourrisson a diminué de 85 pour cent.

Mais si l'enfant dort trop souvent sur le dos, il y a un risque d'aplatissement de l'arrière de la tête. Pour l'éviter, vous pouvez varier la position de la tête de l'enfant. Variez entre le placement du visage de l'enfant vers l'avant ou vers l'un ou l'autre côté. Vous évitez ainsi que le poids soit toujours du même côté, ce qui risque d'entraîner un crâne déformé ou aplatie.

Lorsque l'enfant est réveillé, il est important de le mettre sur le ventre pour qu'il puisse reposer l'arrière de la tête, entraîner sa capacité à contrôler sa tête et renforcer la partie supérieure du corps. Un enfant qui vient de naître a déjà besoin de passer plusieurs instants par jour sur le ventre, sous la surveillance d'un adulte.

## **Évitez la nicotine**

Le fœtus peut moins bien se développer si la mère fume durant la grossesse. Le risque de mortalité à la naissance et de mort subite du nourrisson augmente avec l'augmentation du nombre de cigarettes fumées par la mère.

Il est probable que la nicotine perturbe le contrôle de la respiration de l'enfant et des battements de son cœur. Cela constitue ainsi de bonnes raisons pour les futurs parents d'arrêter de fumer. La nicotine étant nocive, toute forme d'usage de la nicotine doit être évitée durant la grossesse et l'allaitement, y compris le snus (poudre de tabac humide), les médicaments à base de nicotine et les autres produits contenant de la nicotine. Si un arrêt total n'est pas possible, il est important de savoir que les risques sont moins importants si l'on diminue le nombre de cigarettes et la quantité de snus.

## **Veillez à ce que le visage de l'enfant soit dégagé, que l'enfant n'ait pas trop chaud et qu'il puisse bouger**

L'enfant a besoin d'avoir un accès libre à l'oxygène. En laissant le visage de l'enfant dégagé lorsqu'il dort, le risque de mortalité infantile subite diminue. Le risque augmente considérablement si le visage et la tête du nourrisson sont couverts par une couverture ou d'autres draps.

Les nourrissons doivent avoir chaud mais ils ne doivent pas porter trop d'habits. Le risque de mort subite du nourrisson augmente si l'enfant a trop chaud. C'est pourquoi il est important d'adapter les habits en fonction de la température ambiante.

Le risque de mort subite du nourrisson diminue aussi si le nourrisson peut bouger librement durant son sommeil. C'est pourquoi il est important que votre enfant puisse bouger les bras et les jambes lorsqu'il dort.

## **Les nourrissons âgés de moins de trois mois dorment de façon plus sûre dans leur propre lit**

D'après des recherches effectuées dans plusieurs pays, le risque de mort subite du nourrisson augmente lorsque les parents et les nourrissons de moins de trois mois dorment dans le même lit. Si les parents fument, boivent de l'alcool ou prennent des calmants, le risque augmente encore plus. C'est pourquoi les enfants âgés de moins de trois mois dorment de façon plus sûre dans leur propre lit, dans la chambre des parents.

Lorsqu'un nourrisson dort dans le même lit qu'une personne adulte, il y a un risque que l'enfant change sa position du côté vers le ventre, et que les draps couvrent la tête de l'enfant. Un autre facteur de risque est si par exemple la bouche et le nez sont couverts par un bras. Vous pouvez mettre l'enfant dans votre lit lorsque vous l'allaitez ou lorsque l'enfant est réveillé, mais remettez-le sur le dos dans son lit lorsqu'il dort.

### **Allaitez si possible**

Allaiter votre enfant est positif, car le lait maternel procure une certaine protection contre les infections virales, qui peuvent également augmenter le risque de mort subite du nourrisson. Des études montrent que les enfants allaités ne dorment pas aussi profondément que les enfants nourris exclusivement au lait artificiel. Ils se réveillent plus facilement en cas d'arrêt respiratoire.

### **La tétine peut être utilisée au moment de l'endormissement du nourrisson**

Certaines recherches montrent que l'utilisation de la tétine au moment de l'endormissement de l'enfant diminue quelque peu le risque de mort subite du nourrisson. Une explication possible est que la tétine aide à laisser les voies respiratoires ouvertes. Une autre explication est que les enfants qui sucent une tétine se réveillent plus facilement s'ils subissent un arrêt respiratoire.

#### **Si vous souhaitez en savoir plus**

parlez-en au personnel médical ou de santé dans votre centre de protection maternelle ou infantile.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder,  
översättning till franska.  
Socialstyrelsen artnr 2014-9-4