

## Prévention de la mort subite du nourrisson (MSN)

### Qu'est-ce que la MSN ?

- ♥ C'est le décès soudain et inexpliqué, d'un nourrisson qui semblait en bonne santé, souvent pendant son sommeil.
- ♥ Elle peut toucher un bébé de 0 à 24 mois, mais 80% des cas surviennent avant l'âge de 6 mois.
- ♥ Parfois les causes de MSN ne sont comprises qu'après des examens : infections, accidents liés à la literie, maladies cardiaques, digestives ou métaboliques...Lorsque rien n'explique le décès on parle de mort « subite ».

### Comment prévenir la MSN ?

#### Évitez le tabac

- ♥ Le tabac pendant la grossesse et l'exposition à la fumée de cigarette sont des facteurs de risque importants. Idéalement, aucune exposition au tabac : ni à l'intérieur ni à l'extérieur de la maison la maison, pour les parents, mais aussi pour tous les adultes qui entourent le bébé.

#### Contrôlez la température de la chambre

- ♥ La température idéale de la chambre du bébé doit être entre 18 ou 19°C, surtout pendant les mois où du chauffage est nécessaire.

#### Les bonnes pratiques pour le sommeil de votre bébé

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), voici quelques conseils pour le sommeil de votre bébé :

- ♥ Coucher toujours votre bébé à plat sur le dos,
- ♥ Utiliser un matelas ferme dans un lit à barreaux,
- ♥ Le faire dormir dans une turbulette adaptée, sans oreiller ni couette ni couverture. Ne laissez aucun objet dans son lit.
- ♥ Maintenez une température ambiante de 18-19°.
- ♥ Faire dormir votre bébé dans la chambre des parents les 6 premiers mois, tout en évitant le partage du lit parental.

#### Important :

**Les objets, types doudous, peluches, couettes, couvertures, tours de lit, peuvent représenter un risque d'étouffement et sont donc à proscrire !**

#### Quand votre bébé est éveillé

- ♥ Lorsque vous portez votre bébé, veillez à ce que son nez soit dégagé et que sa tête ne soit pas penchée en avant.
- ♥ Vous pouvez le positionner sur le ventre et sur le côté, mais toujours sous surveillance.

#### Le saviez-vous ?

**L'allaitement maternel est un facteur protecteur de la MSN !**

#### Sources

**Prévention de la mort inattendue du nourrisson. HAS février 2020**  
**CHU Lyon**  
**ameli - Assurance maladie**

**N'hésitez pas à prendre rendez vous avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous !**