

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 !