

Risque de mort subite du nourrisson

Il est nécessaire de s'enquérir des habitudes de sommeil de l'enfant :

- Quels sont ses premiers signes de fatigue ?
- Quel est le rituel de mise au lit (bercement, chansonnette, ...) ?
- Dans quelles conditions l'enfant dort-il à la maison (dans un berceau, un lit, avec les parents, dans le noir ou la pénombre, dans le bruit ou le calme, ..) ?
- Dans quelle position dort-il (dos, ventre, côté) ?
- Comment se passe le réveil ?

Ainsi, tout changement observé dans les habitudes de sommeil de l'enfant doit être surveillé.

Quelles sont les précautions à respecter pour permettre à chacun des enfants de dormir en sécurité ?

1. Je dors exclusivement sur le dos.
2. Je dors à plat sur un matelas dur.
3. Je suis dans un sac de couchage à bretelles.
4. Ma chambre est aérée, à température modérée.
5. Je partage ma chambre, sans partager mon lit.

6. Je « tétine » en m'endormant.
7. Depuis ma conception, pas de tabac, d'alcool et de drogues pour ma maman.
8. Je suis vacciné et protégé des infections.
9. Je suis allaité.
10. Je ne présente ni symptôme particulier, ni de facteur de risque.
11. Je ne suis pas maltraité.

Je dors exclusivement sur le dos car la position ventrale majore fortement le risque de mort en berceau et en particulier, si je n'y suis pas habitué. Je ne dors pas non plus sur le côté car je peux me retrouver en position ventrale.

Si j'étais prématuré, même si j'ai été mis sur le ventre aux « soins intensifs », je dors sur le dos depuis la 32ème semaine d'âge post- conceptionnel.

A plat et sur le dos, j'ai moins de risque d'inhalier, si je vomis ou si je régurgite.

J'évite la plagiocéphalie de décubitus, en tournant alternativement ma tête à gauche et à droite.

Et quand je suis éveillé et surveillé, je suis bien sur le ventre !

J'ai remis à plus tard oreillers, matelas mous, peaux de moutons, ...

Mon matelas est ferme et plat, il remplit bien le fond du lit.

Les barreaux éventuels ne laissent pas passer ma tête.

Les parures et tours de lit n'ont guère d'utilité et peuvent présenter des risques. Il en est de même pour des guirlandes, cordes et autres décors.

L'inclinaison de mon lit n'est pas nécessaire car elle peut me faire glisser au fond du lit et rendre ma respiration difficile.

Le siège-auto ou le relax ne doit pas être utilisé habituellement comme moyen de couchage, il peut provoquer une altération de mon oxygénation.

Je suis habillé en fonction de la température ambiante, dans mon sac de couchage à bretelles. Je n'ai sur moi ni couette ni couverture, sous lesquelles je pourrais m'asphyxier.

Si je suis emmaillotté, c'est ni trop serré (je dois respirer !), ni trop lâché (le « maillot » pourrait me coincer).

Ma tête n'est jamais recouverte : ce n'est pas par la tête que je peux réguler ma température interne quand elle monte.

Quand elle est recouverte, je contrôle moins bien ma respiration et mon cœur.

L'aération quotidienne de ma chambre disperse les éventuels polluants. Le chauffage est limité à 18°C.

S'il fait plus chaud, un ventilateur peut être utile : il brasse l'air et améliore les échanges thermiques.

Je ne partage mon lit avec personne, même pas mon jumeau.

Les animaux sont exclus.

On me propose la tétine pour m'endormir. Même si je la perds, l'effet protecteur (quant à la mort subite) dure toute la nuit. Elle n'est évidemment pas attachée.

Allaité, j'ai attendu l'âge de 34 semaines avant de me voir proposer une tétine à l'endormissement, pour ne pas compromettre mes capacités de téter.

La fumée de tabac est bannie dans tout mon environnement.

Tabac, alcool et drogues y sont également exclus, depuis mon séjour intra utérin. Ils majorent très sérieusement mon risque de mourir jeune.

J'évite le contact avec des personnes contagieuses. Au moindre risque d'alerte infectieuse, je me rends chez mon médecin avec mes parents.

Je fais l'objet de soins attentifs. Je ne suis ni secoué, ni sous calmant.

Je me rends chez mon médecin, si je régurgite anormalement, si je fais du bruit en respirant pendant mon sommeil, si je m'étrangle en buvant (sans être glouton), si à certains moments je suis coloré (pâle ou cyanosé), si je transpire abondamment (à mouiller mes vêtements) ou encore, si mes pleurs sont inquiétants, ...

Mes éventuels facteurs de risque sont appréciés par un spécialiste. Ce sont les signes cliniques évoqués ci-dessus, la prématurité, l'insuffisance pondérale à la naissance, la consommation de drogue de ma maman, le décès d'un frère ou d'une sœur en bas âge, une pathologie spécifique.