**PREVENTION DE LA MORTALITE INFANTILE**

La mort subite du nourrisson est la cause la plus importante de mortalité post- néonatale en Belgique. Si les causes précises de la mort subite ne sont pas identifiées, certains facteurs de risque sont mis en lumière. C'est pourquoi nous vous informons des conseils d'hygiène de vie qui permettent de diminuer ce risque de manière appréciable.

Votre enfant est tout petit, beaucoup plus solide qu'il n'en a l'air mais pourtant très sensible au rythme de la vie active que tous les parents mènent aujourd'hui.

Il est essentiel de lui assurer un maximum de sécurité et de savoir comment prévenir un accident durant son sommeil.

Vous êtes les seuls, vous les parents, à savoir si votre bébé regarde, sourit, réagit, pleure, mange et dort normalement.

**Où coucher votre bébé ?**

Faites dormir bébé sur un matelas **ferme**, afin qu'il ne s'y enfonce pas. Pour la même raison, n'utilisez **pas d'oreiller**.

Ecartez tous les risques d'étranglement ou d'étouffement en suivant les règles suivantes :

* Adaptez le matelas aux mesures du berceau ou du lit pour éviter que bébé ne se coince entre le matelas et la paroi du lit.
* Attachez bien le tour de lit si vous décidez d'en utiliser un.
* L'espace entre les barreaux du lit ne peut dépasser 8 centimètres : s'il y a plus de 8 centimètres, bébé peut passer la tête entre les barreaux.

Au moment de coucher votre enfant, veillez surtout à exclure de son lit ou de son berceau tous les objets suivants : cordelette autour du cou, cordons dans le lit, feuilles de plastique, peluches ou tout autre objet susceptible de recouvrir le visage de l'enfant.

Les animaux ne sont pas admis dans sa chambre en dehors de la surveillance d'un adulte.

**Comment coucher votre enfant et quelle position choisir** ?

Couchez toujours l'enfant sur le dos : seul votre médecin, pour des raisons médicales, peut vous conseiller de le coucher autrement.

Sur le dos, le visage de votre enfant est bien dégagé, il respire plus facilement et il est plus réceptif aux stimulations de son environnement.

S'il est malade, il peut mieux lutter contre la fièvre, car sa tête et son visage sont bien dégagés et il libère mieux sa température.

S'il régurgite, il n'y a pas plus de risque qu'il avale de travers que s'il est couché sur le ventre.

**Comment couvrir votre bébé et quelle sera la température de sa chambre** ?

Veillez à ce que, durant son sommeil, votre enfant n'ait pas trop chaud.

**La température de la pièce où il dort ne doit jamais dépasser 20°C** tant qu'il n'a pas atteint l'âge de huit semaines.

**Elle ne doit pas dépasser 18° par après**.

Ne couvrez pas trop votre enfant durant son sommeil.

Il suffit de recouvrir son corps d'un drap et d'une couverture, ou d'un sac de couchage léger, bien adapté à sa taille.

Son visage reste découvert.

Evitez l'usage d'un édredon, afin qu'il ne glisse pas en dessous.

**Un environnement sans fumée**

Il vous est fortement déconseillé de fumer, tant durant la grossesse qu'après la naissance.

Ne permettez pas que l'on fume dans l'endroit où se trouve votre enfant, à la maison comme en voiture.

La pièce où il dort sera régulièrement aérée et humidifiée.

... et **pas de médicaments sans avis médical**

Ne donnez à votre enfant aucun médicament sans l'avis de votre médecin, et en particulier **pas de sirop contre la toux** ni de médicaments calmants.

Si vous allaitez, ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre médecin.

**Votre bébé a besoin d'un rythme de vie régulier**

De manière générale, respectez le rythme de vie de votre bébé et ne le privez pas sans raison de ses heures de sommeil.

Quelques conseils supplémentaires :

**Préférez l'allaitement maternel** quand votre bébé a moins de six mois.

S'il est nourri au biberon, vérifiez-en la température avant de le lui donner.

En été, **faites boire bébé régulièrement** afin d'éviter qu'il ne se déshydrate.

En voiture, ne surchauffez pas, retirez-lui le bonnet et ouvrez son manteau.

**Ne le laissez jamais seul dans la voiture**.

Si vous faites de longs trajets en voiture ou si les chaleurs sont fortes, donnez- lui régulièrement des suppléments de boissons.

**Soyez vigilants**

Lorsque votre enfant s'est endormi après avoir pleuré, allez-vous assurer qu'il va bien.

Consultez un médecin sans tarder s'il présente un ou plusieurs des signes suivants :

* Lorsque, avant l'âge de six mois, il présente, sans raison apparente, une température de plus de 38°C ou de moins de 36°C ;
* Un changement récent de comportement : il est inhabituellement calme ou agité ;
* Il gémit durant son sommeil et lorsqu'il est éveillé ;
* Il vomit ou refuse de s'alimenter ;
* Il respire difficilement ;

Présentez votre enfant à la consultation ou chez son médecin s'il manifeste :

* Une pâleur importante ;
* Une transpiration abondante pendant son sommeil (ses vêtements sont mouillés de sueur), sans raison apparente ;
* Une respiration bruyante, en dehors d'une maladie infectieuse.