

Conseils

Les faits

- Chaque année, 6 enfants meurent dans leur lit par manque d'air.
- Chaque année, environ 1 500 enfants entre 6 mois et 4 ans sont hospitalisés. Ils sont tombés de leur lit.
- Chaque année, 25 enfants sont victimes de la mort subite du nourrisson. Qu'est-ce que la mort subite du nourrisson ? Parfois, des enfants entre 0 et 2 ans trouvent la mort de façon inattendue, souvent dans leur sommeil. Ces enfants paraissent en bonne santé. C'est ce que l'on appelle la mort subite du nourrisson. Beaucoup d'études ont été menées sur la mort subite du nourrisson. Des chercheurs ont découvert que le risque de mort subite du nourrisson diminue si:
 - l'enfant dort sur le dos;
 - l'enfant dort sous une petite couverture ou dans une turbulette;
 - l'enfant n'est pas exposé à de la fumée;
 - l'enfant n'a pas trop chaud.

Il est très important que les enfants dorment en sécurité. Votre enfant dort-il en sécurité? Lisez nos conseils. Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour que votre enfant dorme en sécurité.

Laissez votre enfant dormir sur le dos

Couchez votre enfant sur le dos dès sa naissance. Son visage est alors bien dégagé et la respiration peut s'effectuer librement. C'est la position la plus sûre.



Non



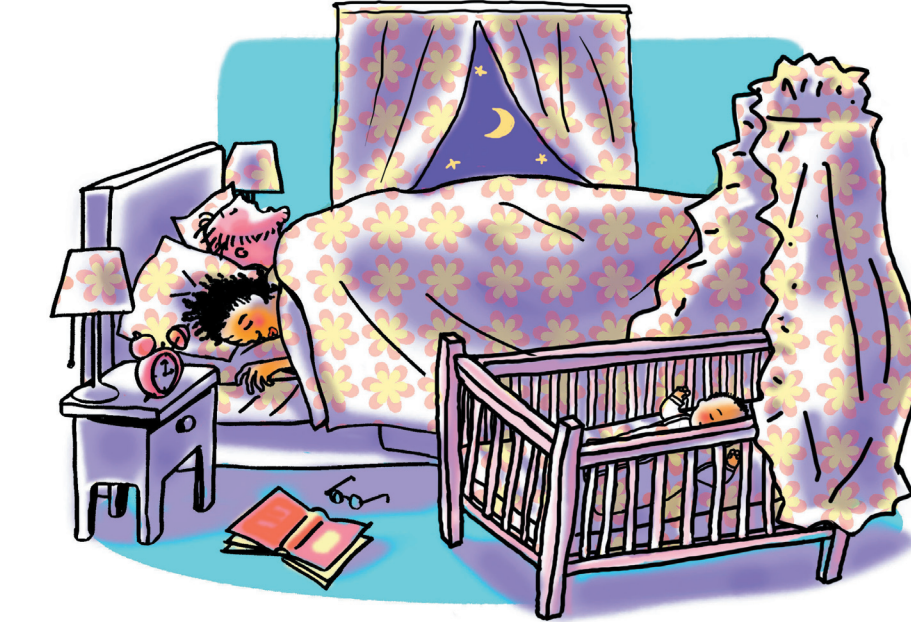
Oui

Pourquoi la position sur le ventre est-elle déconseillée? L'enfant peut alors dormir avec le nez et la bouche contre le matelas. Il respire moins bien, ce qui est un facteur de risque. Votre enfant ne peut-il jamais être couché sur le ventre? Si. Vous pouvez coucher votre enfant sur le ventre s'il est éveillé. Cette position est même conseillée car elle permet à l'enfant de s'exercer et favorise son développement. Votre enfant apprend à tourner la tête, à bouger et, plus tard, à se retourner. Ne laissez jamais votre enfant seul lorsqu'il est couché sur le ventre! Si votre enfant se retourne facilement sur le ventre et sur le dos, il peut dormir sur le ventre. Le crâne de l'enfant va-t-il se déformer s'il dort sur le dos? Non. Pas si son visage peut être orienté dans les deux sens. Couchez l'enfant de façon à ce qu'il puisse regarder un jour à droite, un jour à gauche. De cette façon, le crâne ne se déformera pas.

N'utilisez pas de couette

N'utilisez pas de couette pendant les deux premières années. Une couette peut être beaucoup trop chaude pour l'enfant. Il peut facilement se retrouver avec la tête sous la couette. Ce risque est réel, car votre enfant peut alors éprouver des difficultés à respirer. Une couette est donc déconseillée pour des nourrissons. Le mieux est d'utiliser une turbulette.

Votre enfant dort-il sans turbulette? Utilisez alors un petit drap et une petite couverture. Vous pouvez également glisser une couverture dans une housse de couette.



Dans ce cas, la couverture doit être de même taille que la housse. Celle-ci doit être suffisamment grande et doit pouvoir être bordée d'au moins 10 cm sous le matelas. Assurez-vous que la housse est bien fermée. Votre enfant ne doit pas se retrouver dans la housse. Bordez soigneusement la couverture, le drap ou la housse de couette du côté des pieds et sur le côté. Couchez l'enfant le plus près possible du pied du lit, avec les pieds contre le pied de lit. De cette façon, il ne risque pas de se retrouver avec la tête sous la couverture.

Couchez votre enfant dans un berceau ou petit lit

Le sommeil de votre enfant est le plus sûr dans un berceau ou un petit lit. Les premiers six mois, placez le berceau ou le petit lit le plus près possible de votre propre lit. Ne dormez pas avec l'enfant dans votre lit pendant les quatre premiers mois. Votre enfant peut avoir trop chaud sous l'effet de la chaleur de votre corps ou de la couette. Il peut se coincer entre les matelas ou sous votre couette. Il peut tomber du lit. Ou vous risquez de dormir sur lui pendant votre sommeil. Pour éviter ces facteurs de risque, couchez l'enfant toujours dans son propre berceau ou petit lit pendant les quatre premiers mois.

Utilisez une turbulette

Utilisez une turbulette pendant les deux premières années. C'est la façon la plus sûre de tenir votre enfant au chaud. La turbulette ne risque pas de recouvrir la tête de l'enfant. Il peut donc toujours respirer librement sans avoir trop chaud. La turbulette recouvre toujours le corps. Votre enfant n'aura donc jamais trop froid.

Quelles sont les précautions à prendre quand vous achetez une turbulette? Choisissez la bonne taille. Elle ne doit pas être trop grande, ni trop petite. Une taille mal adaptée peut être dangereuse. Une turbulette est trop grande quand les emmanchures et l'encolure sont trop larges. Votre enfant risque alors de se retrouver dans la turbulette. Une turbulette est trop petite si l'enfant ne peut tendre les jambes. Ou si les emmanchures et l'encolure sont trop serrées. Une turbulette peu épaisse peut être utilisée en combinaison avec une petite couverture ou un petit drap. L'enfant se retournera alors moins facilement sur le ventre. Utilisez-vous une petite couverture et un petit drap ? Dans ce cas, couchez l'enfant le plus près possible du pied du lit, avec les pieds de l'enfant contre le pied de lit. Bordez fermement la petite couverture ou le petit drap. Sur les côtés et au niveau des pieds.

L'enfant ne doit pas avoir trop chaud

Ne recouvrez pas trop ou trop peu l'enfant. Ne laissez jamais dormir l'enfant avec un bonnet sur la tête pendant la première semaine. Comment savoir si l'enfant n'a pas trop froid? Touchez la nuque de l'enfant. Sa nuque est-elle très chaude? L'enfant a trop chaud. Sa nuque est-elle très froide? L'enfant a trop froid. La température de la chambre de l'enfant doit se situer entre 16 et 18°C. L'enfant a-t-il de la fièvre? Vous pouvez le couvrir moins que d'habitude.

Votre enfant ne doit pas être exposé à de la fumée

La fumée d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe ou l'encens est très néfaste pour la santé d'enfants. Un environnement enfumé n'est pas seulement mauvais pour votre enfant au moment même. Votre enfant peut continuer à en subir les conséquences pendant toute sa vie. Ne fumez pas à proximité de votre enfant. Évitez les endroits où l'on fume.

Protection de tête



Barreaux

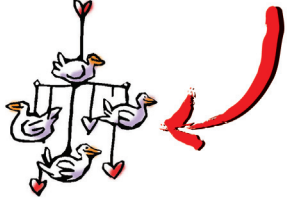


Créez un lit sûr et un environnement sûr

Le petit lit doit laisser passer l'air. C'est pourquoi la plupart des lits ont des barreaux. La distance entre les barreaux doit se situer entre 4,5 et 6,5 cm. Si la distance est plus grande, l'enfant risque de se coincer la tête ou le torse. Choisissez un matelas ferme, sans creux ou bosses. Le matelas doit avoir le même format que le lit. N'utilisez pas de coussins ou de protections de la tête. Ne posez pas de peluches en tissu doux et rembourré ou en plastique dans le lit de l'enfant. N'utilisez pas non de plus d'alcôve pour le lit de l'enfant. Ces articles peuvent entraver la respiration de l'enfant.

La sécurité ne concerne pas seulement le lit, mais également son entourage. Ne disposez pas le lit à proximité de cordons de rideaux ou de fils. Un mobile est-il suspendu dans la chambre? Suspendez-le à une hauteur suffisante pour que l'enfant ne puisse le toucher. Un mobile est fait pour être regardé, non pour jouer.

Mobile





Aérez beaucoup

L'air frais est important. Ouvrez régulièrement une fenêtre de la chambre d'enfant.

N'attachez jamais votre enfant dans le lit

Certains parents attachent leur enfant dans le lit (par exemple avec une ceinture ou une sangle), de peur qu'il ne se retourne sur le ventre ou ne grimpe hors du lit. Cette habitude est dangereuse. L'enfant risque de se coincer dans la ceinture ou la sangle en se retournant et d'étouffer. Pour cette raison, n'attachez jamais votre enfant dans le lit! Avez-vous peur que l'enfant ne se retourne sur le ventre? Utilisez une turbulette. Votre enfant est-il déjà un peu plus âgé? Et avez-vous peur qu'il ne grimpe hors du lit ou qu'il n'en tombe? Dans ce cas, enlevez les barrières du lit. Votre enfant pourra alors sortir lui-même du lit, sans tomber. Vous pouvez également acheter un grand lit sans barreaux.



Ne donnez pas à votre enfant des médicaments qui entraînent de la somnolence

Soyez toujours prudent avec les médicaments. Ne donnez jamais à votre enfant des médicaments qui font dormir. Ou des médicaments destinés à soulager la douleur. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir donner un médicament à votre enfant, consultez un médecin.

Veillez au calme et à la régularité

Les enfants ont besoin de calme et de régularité. Veillez à ce que votre enfant suive tous les jours plus ou moins le même rythme de repas et de sommeil. Évitez le stress et l'agitation, qui entravent le sommeil de l'enfant. Dormir calmement est très important pour votre enfant.

Nourrissez l'enfant au sein et utilisez une tétine

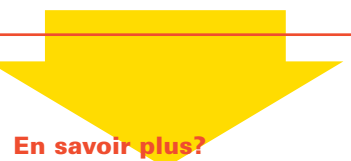
Si vous en avez la possibilité, il est préférable de nourrir votre enfant au sein. L'allaitement au sein réduit le risque de mort subite du nourrisson. Vous pouvez également donner une tétine à votre enfant au moment de s'endormir. Si vous procédez toujours de cette manière, le risque de mort subite du nourrisson s'en trouvera réduit. Nourrissez-vous votre enfant au sein? Dans ce cas, veillez d'abord à ce que l'allaitement au sein se déroule correctement. Donnez ensuite la tétine. Nourrissez-vous votre enfant au biberon? Dans ce cas, vous pouvez directement lui donner une tétine.

Contrôle

Voulez-vous savoir si votre enfant dort en sécurité? Faites le test du sommeil.

Vrai	Faux	
☐	☐	Je laisse toujours dormir mon enfant sur le dos.
☐	☐	Mon enfant dort dans une turbulette ou sous des draps et une couverture.
☐	☐	Mon enfant dort toujours dans son propre lit ou berceau.
☐	☐	Mon enfant dort toujours le plus près possible du pied du lit.
☐	☐	Je vérifie régulièrement si mon enfant n'a pas trop chaud ou trop froid.
☐	☐	La température dans la chambre d'enfant se situe entre 16 et 18 degrés.
☐	☐	Le lit de mon enfant ne contient pas d'oreiller ou de protection de tête.
☐	☐	Mon enfant ne peut pas toucher des cordons ou des fils.
☐	☐	Le lit de mon enfant a des barreaux. La distance entre les barreaux se situe entre 4,5 et 6,5 cm.
☐	☐	Le lit de mon enfant contient un matelas ferme. Ce matelas est bien adapté aux dimensions du lit.
☐	☐	Mon enfant n'entre pas en contact avec de la fumée.
☐	☐	J'aère régulièrement la chambre d'enfant.
☐	☐	Je n'attache jamais mon enfant dans le lit.
☐	☐	Mon enfant ne peut pas tomber du lit.
☐	☐	Je ne donne jamais à mon enfant des médicaments qui entraînent de la somnolence ou qui soulagent la douleur.

Avez-vous répondu à toutes les questions par «Vrai»? Votre enfant dort en sécurité. N'avez-vous pas répondu à toutes les questions par «Vrai»? Regardez bien comment votre enfant dort. Relisez nos conseils. Veillez à ce que votre enfant dorme en sécurité!



En savoir plus?

Voulez-vous en savoir plus sur le sommeil et la sécurité de votre enfant? Allez à www.veiligheid.nl.

Cherchez-vous un conseil médical? Contactez votre médecin ou service de consultation.

Que fait Consument en Veiligheid?

Consument en Veiligheid veut empêcher les accidents dans et autour de la maison. C'est pourquoi nous informons les parents. Nous donnons des informations sur ce qui est sûr pour votre enfant et sur ce qui ne l'est pas. Avez-vous une question? Appelez le +31 (0)20 - 511 45 67. Vous pouvez également nous envoyer un mail à info@veiligheid.nl ou aller à www.veiligheid.nl.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien de la Stichting Onderzoek en Preventie Zuigelingensterfte (Fondation pour la recherche et la prévention en matière de mort subite du nourrisson).

Cette publication a été rédigée avec le plus grand soin. Consument en Veiligheid décline toute responsabilité en cas d'erreurs éventuelles. La reproduction (partielle) de textes est autorisée si la source est correctement mentionnée.

Réimpression modifiée avril 2009



Dormir en sécurité

Comment s'assurer que votre enfant dort en sécurité?
www.veiligheid.nl



Ne vous laissez pas surprendre