

Banque d'images

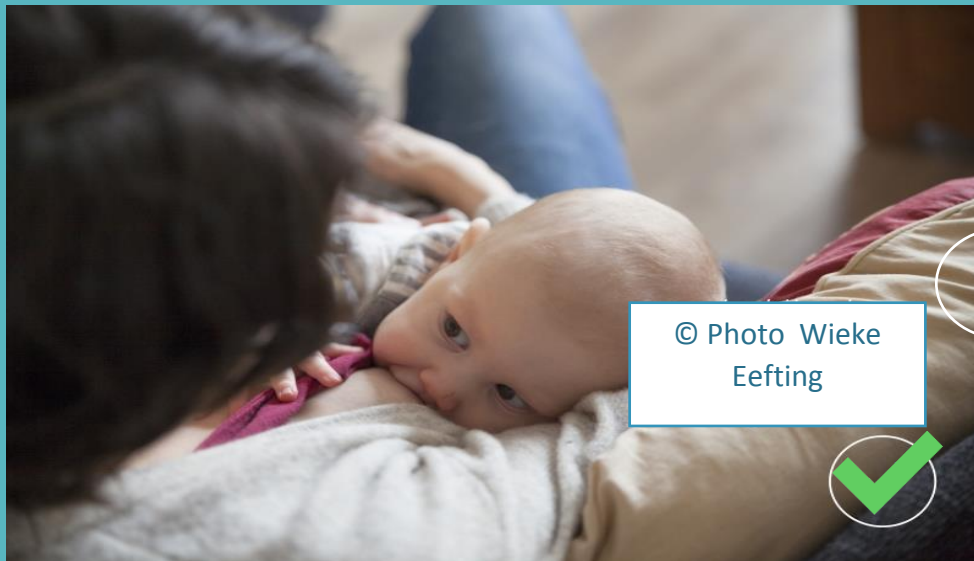
Prévention MIN



Les images en disent plus que 1000 mots. Par conséquent, les conseils les plus importants sur la sécurité du sommeil sont présentés ici sous forme visuelle (photos et vidéo). Les photos de cette banque d'images peuvent être utilisées pour fournir des informations sur un sommeil sécurisé. Le risque de mort inattendue du nourrisson est très faible si votre bébé dort en toute sécurité comme sur les photos comportant une coche verte. Vous vous sentirez plus à l'aise et moins inquiets si vous suivez ces conseils.

Cette banque d'images regorge de photos qui montrent comment les parents peuvent faire dormir leur enfant en toute sécurité. Ces photos ont toujours une coche verte. Une croix rouge indique une situation qui n'est pas sûre et qui augmente le risque de décès. Ces photos ont bien sûr été mises en scène pour la banque d'images. Des parents ont volontairement contribué à cette banque d'images; précisément pour montrer aux autres parents de bons exemples et des exemples de situations à risque. Ces photos peuvent être utilisées comme matériel pédagogique sur le sommeil sécuritaire et la prévention de mort inattendue du nourrisson.

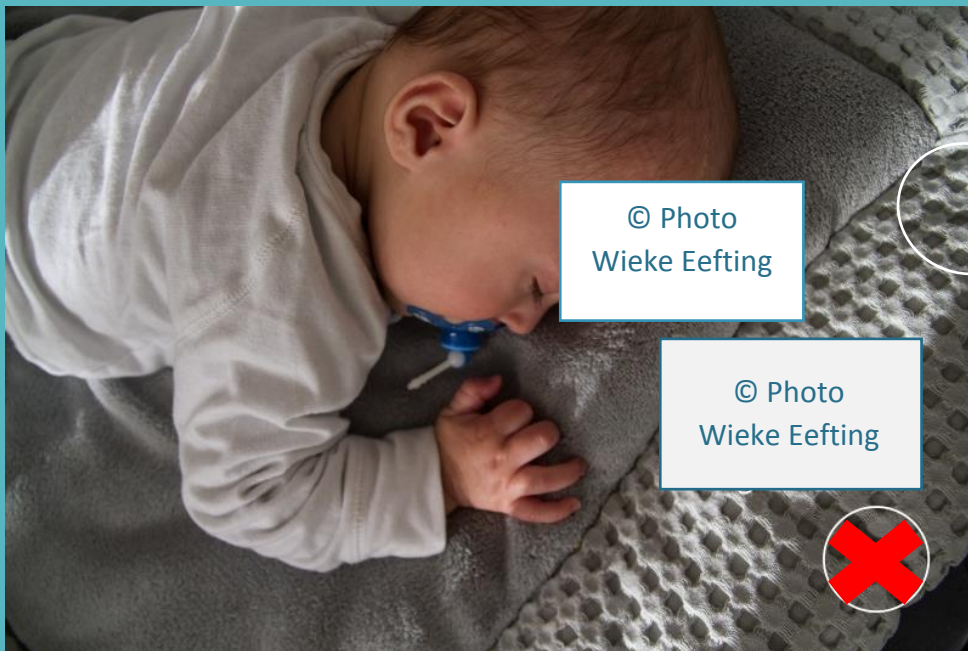
L'allaitement maternel est un facteur protecteur.



Cet effet protecteur s'explique par le fait que les nourrissons allaités ont un sommeil moins profond que les nourrissons nourris au lait maternisé, avec une capacité plus importante de réagir à un stress venant de l'environnement. D'autre part, l'allaitement entraîne une diminution de l'incidence des infections gastro-intestinales, des infections des voies respiratoires supérieures et inférieures, et d'autres infections, celles-ci entraînant une vulnérabilité accrue à la MIN.



Le couchage ventral est le facteur de risque le plus important pour la MIN.



Pour réduire le risque de MIN, les nourrissons doivent être placés sur le dos pour dormir et ceci pour chaque période de sommeil, même sous surveillance d'un adulte, jusqu'à l'âge où le bébé est capable de se retourner tout seul.

La position de sommeil ventrale peut augmenter le risque de ré inhalation des gaz expirés (dioxyde de carbone), résultant en une hypercapnie (augmentation de gaz carbonique dans le sang) et une hypoxie (diminution du taux d'oxygène dans le sang). Cette position augmente également le risque de surchauffe en diminuant la capacité de perte de chaleur, résultant à une augmentation de la température du corps. Les études scientifiques montrent que le sommeil sur le ventre modifie le bon fonctionnement cardiovasculaire (régulation de la fréquence cardiaque), respiratoire (régulation de la respiration) et la capacité d'éveil (en réaction à un stress) du nourrisson pendant le sommeil et peut entraîner en diminution de l'oxygénation cérébrale. La position ventrale pour le sommeil est dangereuse pour le bébé.



Je dors toujours sur le dos !

Le couchage en position latérale est aussi un facteur de risque pour la MIN.



Le positionnement sur le côté est fortement déconseillé. La position de sommeil latérale est intrinsèquement instable, et la probabilité est élevée qu'un bébé roule de la position de sommeil latérale en position ventrale, à un âge où il ne sait pas encore se retourner seul. Les objets pour caler le bébé sur le côté sont extrêmement dangereux : le bébé peut se retrouver coincé ou y enfouir son visage.



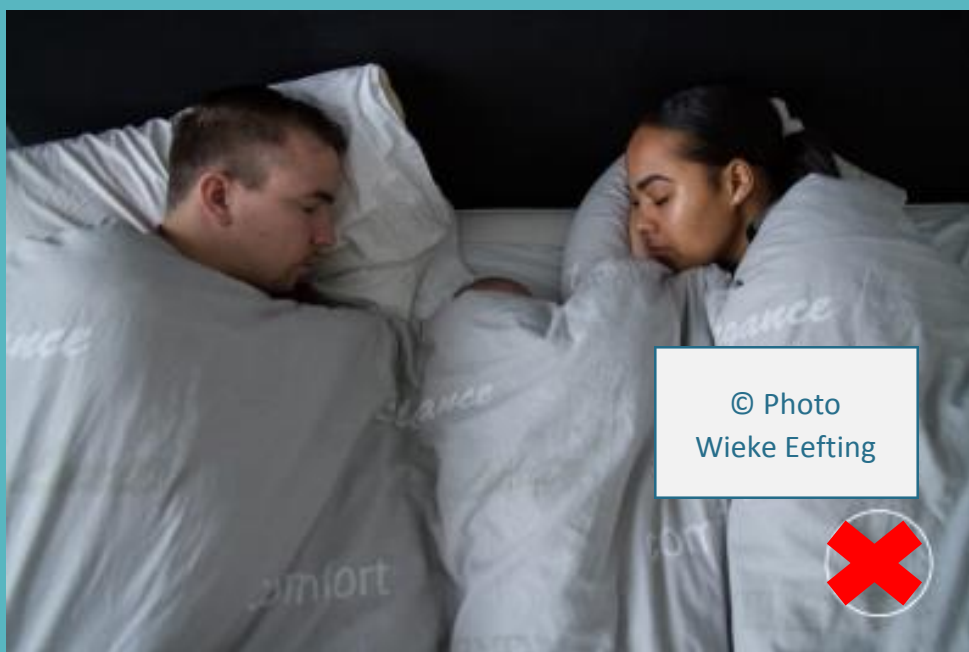
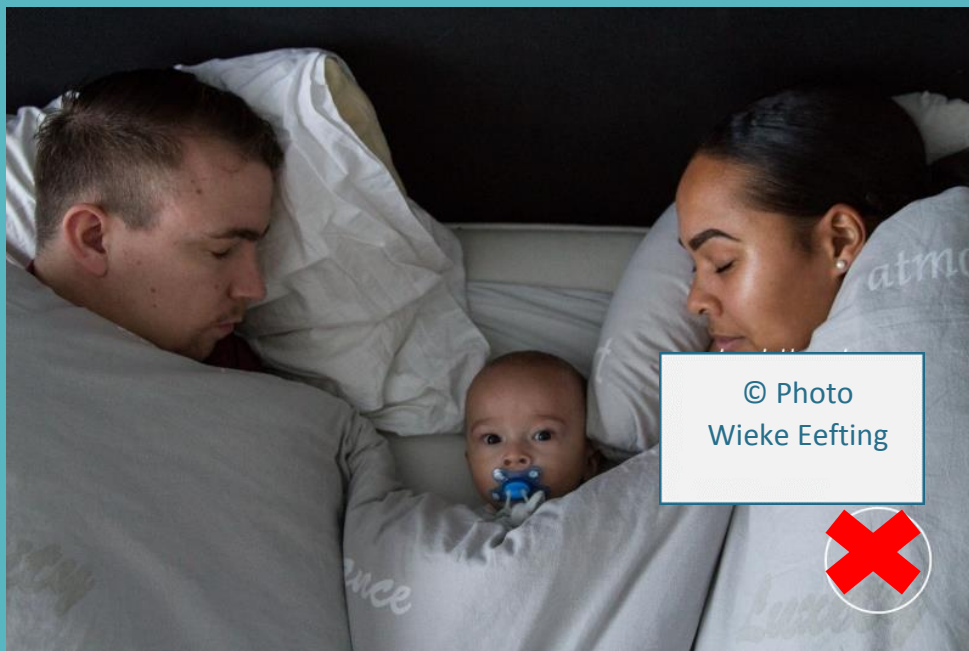
Le partage de la chambre parentale est un facteur protecteur pour la MIN



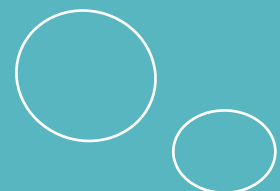
Il est recommandé de faire dormir les nourrissons dans la chambre des parents, près du lit des parents, mais sur une surface séparée du lit parental, ceci pendant au moins les 6 premiers mois de vie.



Le partage du lit parental est déconseillé



Pour beaucoup de parents le partage du lit permet d'avoir leur nourrisson à proximité, ce qui facilite l'alimentation, le réconfort et le sentiment de meilleure surveillance du nourrisson.



Le partage du lit entre parents et bébés est encore très controversé. Certaines études ont démontré un effet positif de la proximité entre mère et nourrisson sur la réussite de l'allaitement maternel. En même temps des études ont montré que le partage du lit est associé à un certain nombre de conditions qui sont des facteurs de risque pour la MIN, y compris la literie moelleuse, la présence de couvertures, oreillers, etc. qui peuvent mettre le nourrisson à risque de suffocation, d'asphyxie, de piégeage, de chutes et de strangulation ou d'hyperthermie.



Le partage du lit parental doit surtout être évité dans les conditions suivantes en raison de risque élevée de MIN.

- quand un ou les deux parents sont des fumeurs
- quand la mère a fumé pendant grossesse
- quand le nourrisson a moins de 4 mois, peu importe le statut de tabagisme parental

- quand le bébé est né prématuré et / ou avec un faible poids à la naissance
- quand le partage du lit a lieu sur une surface excessivement molle ou petite , telles que les lits à eau, les canapés et fauteuils,
- lorsque des accessoires de literie tels que des oreillers ou des couvertures sont utilisés
- quand le parent a consommé alcool et / ou drogues illicites ou sédatives ou lorsqu'il est très fatigué
- quand le bébé partage le lit avec quelqu'un qui n'est pas un parent





© Photo
Wieke Eefting

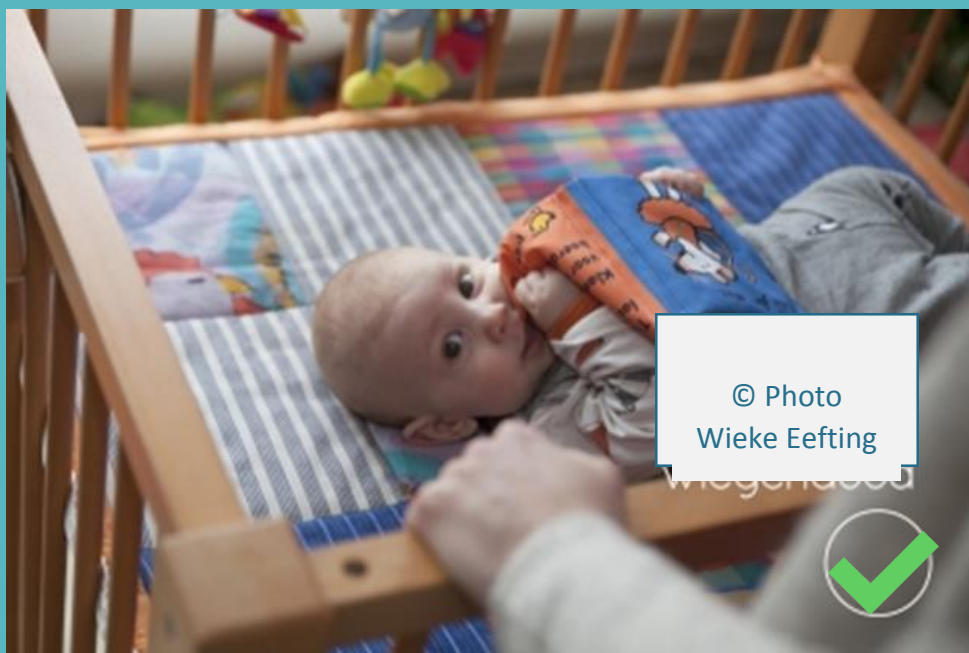


© Photo
Wieke Eefting

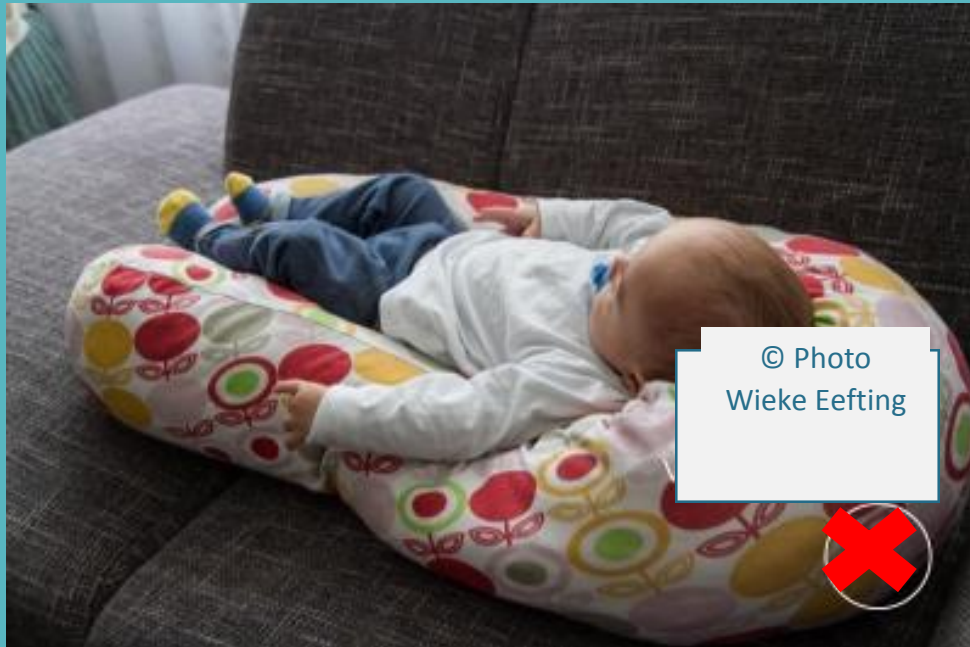


Position lors de l'éveil

Même lors des moments d'éveil, le petit nourrisson a besoin d'être positionnée à plat sur le dos, sur une surface ferme, ce qui lui permet de bouger librement. Ceci est aussi important pour son développement, pour la prévention des déformations du crâne que pour la prévention d'accidents de suffocation à l'éveil : cette position permet au nourrisson de réagir lorsqu'il est gêné par exemple une remonté de lait (ce qui est difficile lorsqu'il est placé dans un cocon, un pouf, un coussin d'allaitement ou autre surface molle ou dans un cosy ou autre matériel limitant ses mouvements).



Il faut éviter que le menton du nourrisson ne touche son thorax (fécissement de la tête vers l'avant) : cette position le gêne pour bien respirer.





© Photo
Wieke Eefting



© Photo
Wieke Eefting



© Photo
Wieke Eefting



Les canapés ne sont pas faits pour les nourrissons. Il y a un risque de chute important. Si les parents mettent des objets pour limiter les chutes, le nourrisson peut y enfouir sa tête.



Le tabagisme maternel pendant la grossesse et l'exposition du nourrisson au tabac après la naissance sont un des facteurs de risque les plus importants de MIN.

