

DODO

SUR LE DOS... pour la vie



MORT SUBITE du nourrisson et sommeil sur le ventre

On ne sait pas ce qui provoque la mort subite du nourrisson. Jusqu'à tout récemment, la mort subite du nourrisson était la principale cause de décès chez les nourrissons de plus d'un mois avec un pic d'incidence entre deux et quatre mois. Depuis la découverte d'un lien entre la position ventrale pendant le sommeil et la mort subite du nourrisson, il y a eu de grandes campagnes de sensibilisation auprès des parents et des professionnels de la santé pour qu'on évite de faire dormir les bébés sur le ventre. On recommande maintenant de toujours faire dormir le bébé sur le dos. Cette position est d'ailleurs la seule

recommandée par de nombreux gouvernements et services de santé, partout dans le monde, y compris **Santé Canada** et la **Société canadienne de pédiatrie**. On reconnaît aussi que cette position **ne favorise pas l'aspiration de lait dans les bronches**.

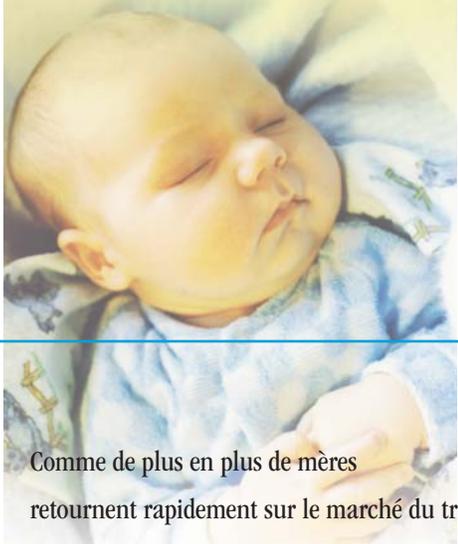
Grâce à ces campagnes,

DES MILLIERS DE VIES ONT ÉTÉ SAUVÉES

dans le monde entier. En effet, il y a eu diminution de 50 à 70 % des cas de mort subite du nourrisson. Au Canada, il y avait environ 400 décès par an au début des années 90 et il y en a maintenant moins de 150! Au Québec, la chute a été aussi importante.



Québec 



Comme de plus en plus de mères retournent rapidement sur le marché du travail après leur accouchement, de nombreux

Placez toujours un bébé sur le dos pour le faire dormir. S'il s'endort sur le ventre en jouant, retournez-le sur le dos.

nourrissons de moins d'un an sont gardés par d'autres personnes que les parents. Quelques études scientifiques ont estimé que de 15 à 25 % des cas de mort subite du nourrisson survenaient alors que celui-ci n'était pas sous la surveillance de ses par-

ents. Plusieurs de ces nourrissons avaient été placés, souvent pour la première fois, SUR LE VENTRE pour leur dernier sommeil. Il est donc essentiel que les personnes qui travaillent en service de garde et tous les gardiens occasionnels soient au courant de la position recommandée pour le sommeil des bébés et des recommandations relatives à la sécurité de leur environnement pendant qu'ils dorment.

JUSQU'À QUEL ÂGE doit-on placer l'enfant sur le dos?

Vous devez **TOUJOURS** placer un bébé sur le dos,

QUEL QUE SOIT SON ÂGE.

Lorsque l'enfant se retourne spontanément dans une position qu'il préfère, vous pouvez le replacer sur le dos, au début. Si vous notez qu'il se retourne toujours sur le ventre ou sur le côté, prévenez les parents (qui ont sans doute noté le même phénomène). S'ils sont d'accord, n'intervenez pas et laissez l'enfant dormir dans la position qu'il préfère.

Parlez avec tous les parents de la position de leur enfant pendant son sommeil. Informez-les que vous faites dormir le bébé sur le dos étant donné que c'est la position recommandée par les autorités compétentes.

POURQUOI ne pas placer le bébé sur le côté?

Faire dormir le bébé sur le côté a été recommandé

PENDANT UN CERTAIN TEMPS,

dans les premières années de la campagne, afin de décourager la position ventrale durant le sommeil. Il est maintenant reconnu que la position latérale augmente aussi le risque de mort subite du nourrisson.



COMMENT rendre le sommeil encore plus sûr?

Les recommandations suivantes sont basées sur l'étude des circonstances de la mort de tous les bébés de moins d'un an au Québec entre 1991 et 2000.



NE PAS COUCHER LE BÉBÉ

AVEC DES COUSSINS ET DES OREILLERS

entre lesquels il risque de se retrouver coincé;

SUR UN LIT D'EAU :

les lits d'eau ne sont pas sécuritaires à cause du risque que l'enfant se tourne involontairement sur le ventre; ils empêchent également la dissipation de la chaleur corporelle;

SEUL DANS UN LIT D'ADULTE

avec des oreillers : certains nourrissons ont été trouvés morts sur le ventre, encore dans le lit ou par terre, le nez enfoui dans l'oreiller;

DANS UN LIT OU SUR UN MATELAS IMPROVISÉ, PRÈS D'UN MUR OU D'UN MEUBLE :

des bébés ont été trouvés morts coincés entre le matelas et le mur ou le meuble.

SUR UN MATELAS TROP PETIT

pour le lit d'enfant utilisé ou sur un matelas improvisé utilisé dans un parc pour enfant; des bébés ont été trouvés morts coincés entre le matelas et le côté du lit ou du parc.



PLACEZ LE BÉBÉ sur le ventre lorsqu'il est éveillé

LORSQUE LE BÉBÉ EST ÉVEILLÉ ET SOUS SURVEILLANCE,

il n'y a aucun risque à le placer sur le ventre. Nous recommandons de le faire pour qu'il puisse acquérir un bon tonus des muscles du cou et du tronc.



QUEL RISQUE y a-t-il à ne pas suivre ces recommandations?

Dormir sur le ventre ou sur le côté sont des facteurs de risque importants pour la mort subite du nourrisson.

SEULE LA POSITION DORSALE est recommandée pour le sommeil des nourrissons par Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie. Ne pas suivre ces recommandations pourrait mettre la vie du nourrisson en danger. Seul un médecin peut prescrire, dans des situations exceptionnelles, la position ventrale pour le sommeil.

D^{re} Aurore Côté

Hôpital de Montréal pour enfants

L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montréal Children's Hospital



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Pour plus de renseignements,
VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC

le service Info-Santé CLSC, dont le CLSC de
votre région vous fournira les coordonnées.

Vous pouvez aussi les trouver dans le site

www.msss.gouv.qc.ca/f/reseau/infoclsc.html

Les illustrations sont de Patrick Dea et
une gracieuseté du Fonds commémoratif Andrew Lighter.

Famille et Aînés
Québec 