



Mort du nourrisson pendant son sommeil Sleep Related Infant Death

Qu'est-ce que la mort du nourrisson pendant son sommeil?

Il existe deux types de mort du nourrisson pendant son sommeil.

Le premier type s'appelle le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Le SMSN désigne le décès subit d'un bébé dans son sommeil, qui demeure inexplicable même après une autopsie complète. Il touche le plus souvent des bébés de 2 à 4 mois.

Le deuxième type est accidentel. Sa cause habituelle est l'étouffement d'un bébé en santé par les objets se trouvant sur son lit (oreillers, jouets, couvertures épaisses) ou par son père, sa mère, un enfant ou un animal qui s'étend sur lui en se retournant pendant son sommeil.

Quelle est la cause du SMSN?

Même si l'on comprend mal la cause du SMSN, on a établi des pratiques claires qui en réduisent le risque. Certains bébés sont plus à risque que d'autres : les prématurés et les nourrissons ayant un faible poids à la naissance, par exemple.

Comment réduire le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil?

Mettez toujours votre bébé sur le dos pour dormir (la nuit et pour les siestes).

Les bébés qui dorment sur le dos courent moins de risque que ceux qui dorment sur le ventre ou le côté. Les bébés et les nouveau-nés en santé ne s'étouffent pas et n'ont pas d'autres problèmes en dormant sur le dos.

Lorsque votre enfant se retourne de lui-même sur le ventre, vous n'avez pas à le remettre sur le dos pour qu'il dorme. La plupart des bébés se retournent d'eux-mêmes dès l'âge de 5, 6 ou 7 mois.

Placez le bébé sur une surface ferme exempte de tout danger.

Utilisez un berceau ou un lit d'enfant équipé d'un matelas ferme et d'un drap housse bien tendu, et sans aucun tour de lit, oreiller, couverture épaisse, basane ni jouet. Assurez-vous qu'il respecte les règlements canadiens de sécurité des produits.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les règlements canadiens de sécurité et vérifier les rappels de produit, consultez la section Produits de consommation de Santé Canada à www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/produits-consommation.html. Pour de plus amples renseignements sur la sécurité des berceaux, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#).

Ne laissez pas votre bébé dormir seul dans une chaise, un divan ou un lit pour adultes. Dormir avec lui dans une chaise ou un divan peut aussi être dangereux.

Certains bébés s'endorment lorsqu'ils voyagent dans un siège d'auto. Surveillez-le du coin de l'œil et retirez-le du siège après avoir atteint votre destination. Ne le laissez pas endormi dans un siège d'auto, une poussette, une balançoire ou un siège sauteur, de peur de bloquer ses voies respiratoires.

Ne fumez pas pendant votre grossesse et assurez un environnement sans fumée à votre bébé.

Un bébé exposé à la fumée secondaire ou dont la mère fumait avant ou après sa naissance court un risque beaucoup plus élevé de mourir du SMSN.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous ou votre conjoint avez besoin d'aide pour cesser de fumer ou réduire votre consommation. Vous pouvez également appeler la ligne d'aide téléphonique QuitNow sans frais en Colombie.-

Britannique, en composant le 1 877 455-2233 ou en consultant le site www.quitnow.ca.

Partagez la chambre avec votre bébé.

Le fait de partager la chambre de votre bébé contribue à le protéger du SMSN; c'est également plus sécuritaire que de partager un lit. Les six premiers mois, faites dormir votre bébé sur une surface séparée dans la chambre où vous dormez. Beaucoup de famille partagent le lit, par choix ou non. Or, il existe des façons de rendre cette pratique plus sûre. Pour de plus amples renseignements sur la sécurité des berceaux, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#).

Allaitez votre bébé

L'allaitement naturel contribue à protéger votre enfant du SMSN et de nombreuses maladies infantiles.

Le partage d'une chambre avec votre bébé facilite l'allaitement. De cette manière, il dort près de vous sur une surface séparée, ce qui vous permet d'être à proximité.

Pour obtenir de l'aide sur l'allaitement, adressez-vous à votre médecin, à une infirmière de la santé publique, à une sage-femme autorisée ou à un groupe de soutien local à l'allaitement maternel.

Pour de plus amples renseignements sur l'allaitement, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 70 L'allaitement maternel](#).

Gardez votre bébé à une température confortable, mais pas trop élevée.

Les bébés ayant trop chaud risquent davantage de mourir du SMSN. Vous savez si votre bébé a assez chaud lorsque sa tête est chaude. Il doit normalement avoir les pieds et les mains un peu frais. Vérifiez sa nuque : s'il transpire, enlevez une couche de vêtements.

La température de la pièce doit être confortable pour un adulte. Un sac de couchage, une combinaison de nuit ou une couverture légère est tout qu'il vous faut pour garder votre bébé au

chaud. N'emballotez pas votre bébé et n'utilisez pas de chapeaux ou de tuques à la maison.

Cessez de boire ou de prendre de la drogue, ou réduisez votre consommation

L'usage de certaines substances (alcool, marijuana, crack, cocaïne, héroïne, etc.) pendant et après la grossesse peut accroître le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil.

Si vous ou votre conjoint avez besoin d'aide pour réduire ou cesser votre consommation, vous pouvez aussi appeler l'Alcohol and Drug Information and Referral Service : dans la région métropolitaine de Vancouver, au 604 660-9382; ailleurs en C.-B., sans frais au 1 800 663-1441.

Donnez ces renseignements à toute personne susceptible de s'occuper de votre bébé. Il est important que tous les parents, gardiennes et soignants soient avertis des pratiques pour réduire le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil.

Et si mon enfant est mort pendant son sommeil?

Si votre bébé est mort pendant son sommeil, n'oubliez pas que certaines formes de mort du nourrisson pendant son sommeil ne peuvent être prévenues. Des personnes sont là pour vous aider après un tel événement tragique. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver des services de consultation ou un groupe de soutien pour les parents. Vous pouvez également appeler la BC Bereavement Helpline sans frais au 1 877 779-2223 ou consulter le site www.bcbereavementhelpline.com.

Pour en savoir plus sur les ressources destinées aux parents et aux fournisseurs de soins voulant assurer la sécurité du sommeil de leur enfant, consultez Safer Sleep For My Baby à www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2,08 Mb).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.