

MES PERSONNES RESSOURCES

- Ma sage-femme libérale
- Le pédiatre ou médecin traitant de mon enfant
- le médecin de garde / maison médicale
- SOS médecin
- SAMU 15
- Pompier 18

POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

- Consultation gratuite allaitement à la polyclinique méditerranée
- Association "Leche League"

POUR LE POST PARTUM

- Association "maman blues"
06.99.89.86.69
- Association "Atermis" Perpignan
(épuisement parental et/ou
dépression périnatale)

Appeler votre médecin ou le 15 si:

- Votre bébé est anormalement somnolent
- Sa température est très élevée ou anormalement basse
- Sa peau est bleutée et ou marbrée
- Ses pleurs sont incessants
- Il refuse tout biberon ou tétée
- Il est gêné pour respirer

MON BÉBÉ DORT EN SÉCURITÉ



Prévention de la mort inattendue du nourrisson

LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

La “mort inattendue du nourrisson” (MIN) est définie comme “le décès subit d’un enfant âgé de 1 mois à 1 an jusqu’alors bien portant, alors que rien dans ses antécédents connus ni dans l’histoire des faits ne pouvait le laisser prévoir”. Le décès a lieu le plus souvent durant son sommeil.



Le couchage à plat dos a permis une diminution de 75% des MIN, ceci n’est donc pas une mode.

LES FACTEURS PROTECTEURS

- L’allaitement maternel
- Les bonnes règles de couchage de votre bébé
- L’usage d’une tétine peut être proposée au moment de l’endormissement. il est conseillé d’attendre un mois en cas d’allaitement

LES RECOMMANDATIONS

- Coucher votre bébé sur le dos à plat
- Utiliser un matelas ferme, adapté à la taille du lit et conforme aux exigences de sécurité (norme CE)
- Lorsque vous utilisez un lit parapluie, ne rajoutez pas de matelas à l’intérieur
- Faire dormir l’enfant dans la chambre des parents (dans son berceau) les 6 premiers mois
- Couvrir l’enfant avec une gigoteuse adaptée à sa taille et à la saison
- La température de la chambre doit être entre 18 et 20°C
- Quand vous portez bébé (bras, peau à peau, écharpe) vérifier que son nez soit toujours bien dégagé



RISQUE D’ENFOUISSEMENT

- Pas d’oreiller même ergonomique,
- Pas de coussin (cocoona baby)
- Pas de drap
- Pas de couette
- Pas de couverture
- Pas de tour de lit
- Pas de peluches, doudous
- Ne pas faire dormir votre bébé dans votre lit
- Pas de cale bébé
- Ne pas allonger votre bébé immédiatement après la tétée au sein ou au biberon
- Ne pas fumer à l’intérieur de votre maison et/ou voiture en présence de votre bébé. ATTENTION au tabagisme passif
- Pas d’animaux dans la chambre