

Affichettes "Je dors sur le dos" (à télécharger)

[caption id="attachment_380" align="alignleft" width="228"]



Affiche de prévention : existe dans une dizaine de langue [caption]

- Bébé dort mieux sur le dos :
- Son visage reste dégagé, il respire à l'air libre.
- Il peut mieux lutter contre la fièvre.
- Il ne risque pas de s'enfourir.
- Ne l'installez pas sur le côté !**

C'est la nouvelle mode ?

Non, cette recommandation s'appuie sur de très nombreuses études, depuis 1990 surtout, qui ont prouvé que dormir sur le dos offre le maximum de sécurité au bébé vis à vis du risque de Mort Subite du Nourrisson.

Attention aux lits parapluie

Il faut utiliser ces lits uniquement avec le petit matelas qui est vendu avec. Surtout ne jamais installer de matelas supplémentaire dans ces lits. En effet, les parois de ces lits sont souples et lorsque l'enfant s'y appuie, elles se déforment et bébé peut glisser entre la paroi et le matelas rajouté. Il se retrouve alors coincé entre le matelas et la paroi sans pouvoir respirer librement.

Pourquoi pas sur le côté ?



C'est une position instable : si bébé bouge, il peut se retrouver sur le ventre.

Les moyens de contention sont dangereux car ils entravent le bébé et ne le laissent pas libre de ses mouvements.

Il paraît mieux sur le côté...

Certains bébés qui ont des coliques sont plus confortables pour s'endormir sur le ventre : on peut alors les endormir dans les bras puis les recoucher doucement ...

Les coliques disparaissent normalement vers 2-3 mois. Si l'enfant paraît avoir un reflux douloureux, en parler avec son pédiatre.

Et s'il régurgite ?

Lorsque l'enfant régurgite, un réflexe naturel l'empêche d'inhaler ce qu'il recrache.

D'autre part, lorsqu'il dort sur le dos, la tête du bébé se tourne sur le côté, à droite ou à gauche.

Pourquoi le faire jouer sur le ventre ?

Quand il est éveillé, il peut être mis sur le ventre pour s'habituer à se débrouiller dans cette position lorsqu'il se retournera tout seul. Et cela diminue la déformation du crâne en soulageant les appuis.

Et s'il se retourne tout seul dans son lit ?

C'est qu'il grandit, il faut le laisser faire. A cette période, il faut être encore plus vigilant sur la qualité de la literie.

Sur le dos, son crâne s'aplatit

Cela s'appelle une plagiocéphalie. On peut l'éviter en incitant le bébé à tourner la tête d'un côté ou de l'autre (avec un mobile) et en le faisant jouer sur le ventre très tôt et souvent dans la journée.

Et s'il fait plus de 18-20° ?

Il faut bien le découvrir, un simple body peut suffire en plein été.

Affiche "Je dors sur le dos"

L'affiche "Je dors sur le dos" est disponible en plusieurs langues :

- [Affiche en français](#)



- [Affiche en anglais](#)
- [Affiche en arabe](#)
- [Affiche en espagnol](#)
- [Affiche en portugais](#)
- [Affiche en roumain](#)
- [Affiche en turc](#)
- [Affiche en russe](#)
- [Affiche en hongrois](#)
- [Affiche en bulgare](#)
- [Affiche en chinois](#)

Des conseils de puériculture en vidéo

Regardez la vidéo de prévention ci-dessous :

<http://youtu.be/11xwtAuNkml>