

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



Syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN)

Qu'est-ce que le SMSN?

- Le syndrome de la mort subite du nourrisson est la mort soudaine et imprévue d'un nourrisson en bonne santé âgé de moins d'un an.
- On parle aussi de mort au berceau parce que le SMSN se produit souvent lorsqu'un bébé dort et ne se réveille pas.

Le SMSN n'est pas la faute des parents, des fournisseurs de soins ou de la famille et il est imprévisible.

Personne ne peut expliquer pourquoi les bébés meurent du SMSN, mais certaines mesures peuvent être prises pour réduire les risques.

Que puis-je faire avant la naissance de mon bébé?

- Prenez soins de vous pendant la grossesse.
- Allez voir régulièrement un fournisseur de soins de santé pour vos examens prénataux.
- Ne fumez pas et évitez la fumée des autres. L'exposition régulière à la fumée secondaire peut être nocive pour vous et pour votre bébé.

Que puis-je faire après la naissance de mon bébé?

- Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.
- L'exposition régulière à la fumée secondaire peut être nocive pour vous et pour votre bébé.
- Songez à allaiter votre bébé; cela pourrait réduire le risque de SMSN.
- Faites dormir votre bébé sur le dos et non pas sur le ventre ou sur le côté.
- Faites dormir votre bébé sur une surface plate et ferme, sans jouet, sans bordure de protection et sans oreiller.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit.
- Gardez votre bébé au chaud, mais sans qu'il ait trop chaud. Couvrez-le d'une couverture légère.
- Il ne faut pas dormir avec un bébé lorsqu'on est assis ou allongé sur un canapé, dans un fauteuil ordinaire ou inclinable. Le bébé peut tomber et s'étouffer entre les coussins.
- Ne laissez pas un bébé de moins d'un mois dormir dans un siège d'auto si vous n'êtes pas dans le véhicule.
- Ne laissez pas un bébé de moins d'un mois dormir dans un porte-bébé balançoire ou en plastique dur.



Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.