

RECOMANACIONS PER A PREVENIR LA SÍNDROME DE MORT SOBTADA DEL LACTANT (SMSL)

La manera més segura de dormir per als bebès menors de 6 mesos és en el bressol, boca amunt i prop del llit dels progenitors. Així disminueix el risc del SMSL en més del 50% (EVIDÈNCIA)



- Col·locar al nadó panxa enlaire cada vegada que s'adormi.
- El matalàs ha de ser dur. No ha d'haver-hi coixins ni cap altre objecte en el bressol.
- Evitar el llit familiar si els progenitors són fumadors, han consumit alcohol, medicaments ansiolítics, antidepressius o hipnòtics així com en situacions de cansament excessiu.
- No abrigar al nadó en excés.
- L'habitació ha d'estar ben ventilada i a una temperatura agradable.
- Lactància materna a demanda.
- No fumar, especialment la mare, durant l'embaràs i després del naixement. No permetre que ningú fumi prop del nadó.
- No consumir alcohol o drogues durant el període pre i postnatal
- Durant el primer any de vida és prudent no evitar l'ús del xumet durant el somni una vegada instaurada correctament la lactància materna.