

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)

La manera más segura de dormir para los bebés menores de 6 meses es en la cuna, boca arriba y cerca de la cama de los progenitores. Así disminuye el riesgo del SMSL en más del 50% (EVIDENCIA)



- Colocar al bebé boca arriba cada vez que se duerma.
- El colchón debe ser firme. No debe haber almohadas ni ningún otro objeto en la cuna.
- Evitar el colecho si los progenitores son fumadores, han consumido alcohol, medicamentos ansiolíticos, antidepresivos o hipnóticos así como en situaciones de cansancio excesivo.
- No abrigar al bebé en exceso.
- La habitación debe estar bien ventilada y a una temperatura agradable.
- Lactancia materna a demanda.
- No fumar, especialmente la madre, durante el embarazo y después del nacimiento. No permitir que nadie fume cerca del bebé.
- No consumir alcohol o drogas durante el período pre y postnatal
- Durante el primer año de vida es prudente no evitar el uso del chupete durante el sueño una vez instaurada correctamente la lactancia materna.