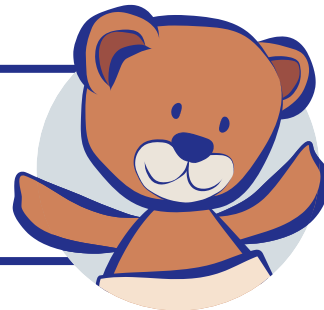


→ PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DE LACTANTE



¿QUÉ ES?



El síndrome de muerte súbita del o la lactante se define como la muerte súbita de personas menores de un año, cuya causa permanece inexplicada. En países occidentales se da en menos de 1-3 niños/as por cada 1.000 nacimientos.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Seguir las siguientes recomendaciones de cuidado:



1. En cuanto al momento de acostar:

- Postura: **boca arriba** hasta los 6 meses de edad, siendo preferible hasta los 12 meses.
- **Colchón firme**, con superficie estable y con medidas adecuadas a las de la cuna.
- Ubicar en la **parte inferior** de la cuna de manera que sus pies queden próximos al borde.
- Abrigar según la temperatura ambiente, tapando únicamente hasta las axilas.
- Dejar la **cabeza descubierta**.
- Retirar el resto de objetos de la cuna (almohadas, juguetes, objetos blandos...).



2. Relacionado con el **colecho**, no realizar:

- Tras consumir **alcohol**.
- En **estado de conciencia alterado** (ej: tratamiento con algunos medicamentos o tras tomar algunas sustancias).
- En situación de **cansancio extremo**.
- En **sofás o sillones**... (únicamente en cama).



3. Diversos estudios señalan la **lactancia materna** como un factor protector más apreciándose una disminución del riesgo.



4. Mantenerle **cerca de una persona adulta** durante el sueño al menos los primeros 6 meses de vida.



5. **No fumar** especialmente durante el embarazo y después del nacimiento.

6. Permanecer en espacios sin humo.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA UN SUEÑO SEGURO

EN BEBÉS DE 0 A 6 MESES

BOCA ARRIBA



No cubrir la cabeza para dormir



No abrigar más de lo necesario: vestir según la temperatura de la habitación



Ubicar sobre los pies de la cuna y cubrir su cuerpo sólo desde las axilas a los pies



No colocar nada más en la cuna: ni almohadas, ni juguetes ni otros objetos blandos



Si llora, **atender siempre** su requerimiento



Utilizar un **colchón firme, estable y adecuado** a las medidas de la cuna



NO FUMAR
Ambiente 100% libre de humo