

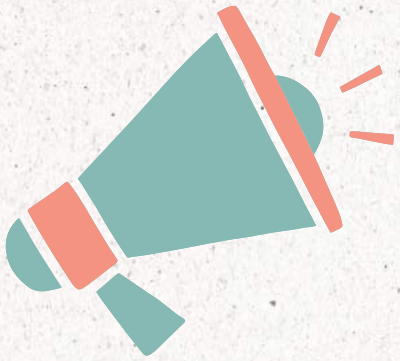


# SUEÑO SEGURO

## PREVENCIÓN DE LA MUERTE SÚBITA EN LACTANTES

"El conocimiento nos hace responsables"

El síndrome de la muerte súbita del lactante se define como la muerte súbita de un lactante de menos de un año, cuya causa permanece inexplicada tras una investigación exhaustiva.



Podéis proteger a vuestro/a bebé siguiendo una serie de recomendaciones entre las que se encuentra el sueño seguro.

¿Cómo?

### DORMIR

1. Siempre boca arriba (durante las siestas y por las noches). No se recomienda que duerman boca abajo o de lado.
2. En la misma habitación que vosotros/as (madre/padre), cerca de la cama, pero en una superficie separada.
3. En un colchón firme (que no sea blando) y plano, en una cuna o moisés seguro.
4. Sin almohadas, peluches, objetos blandos, mantas, colchas sueltas, dispositivos de sujeción o protección
5. Mantener una temperatura adecuada en la habitación (no elevada). Airear.
6. Evitar su sobrecalentamiento: no abrigar demasiado.
7. Evitar cubrir su cabeza.
8. No se recomienda utilizar sillas de coche para dormir
9. Ofrecer el chupete antes de dormir (en bebés con lactancia materna, cuando esté bien establecida).

### OTRAS RECOMENDACIONES

- Lactancia materna. Se asocia con menor riesgo de síndrome de muerte súbita.
- Evitar fumar y la exposición al humo del tabaco.
- Evitar consumir alcohol u otras drogas.
- Vacunación al día.
- Practicar "tummy time": colocar al bebé boca abajo mientras está despierto y siempre supervisado, durante periodos cortos de tiempo (facilita su desarrollo y minimiza las plagiocefalias posicionales).
- Evitar compartir la cama con tu bebé, sobre todo si estás muy cansado o tomas medicamentos para dormir. Así como dormirse con él o ella en la cama, sofá o sillón.

