

## Decúbito supino

Poner al bebé a dormir boca arriba disminuye el SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante).

## Dormir en la misma habitación

Compartir la habitación con los padres hasta los 6 meses; poner el bebé en su propia cuna.

## Evitar temperaturas extremas

Evitar abrigar al bebé en exceso, evitar el sobrecalentamiento y el uso de múltiples mantas en la cuna.

## Colchón firme

Evitar cojines, peluches u otros objetos en la cuna del bebé, ya que podrían causarle asfixia.

## Lactancia materna

La lactancia materna, especialmente si es exclusiva, es el principal factor protector. Una vez bien establecida, se recomienda el uso de chupete durante el primer año de vida.

## No fumar

Ni otras drogas durante el embarazo ni después.



## Sueño Seguro

Consejos para prevenir la MSL (Muerte súbita del lactante)

# Prevención de la muerte súbita del lactante

Protocolo de actividades preventivas y de promoción de la salud en la edad pediátrica. Crecer con Salud



1. Ponga al bebé a dormir boca arriba. Se ha demostrado que dormir boca arriba disminuye el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
2. Evite temperaturas extremas y no abrigue en exceso al bebé. Evite especialmente el sobrecalentamiento y el uso de múltiples mantas en la cuna.
3. Utilice un colchón firme. Evite almohadas, muñecos u otros objetos en la cuna, ya que podrían causar asfixia si el lactante se girara mientras duerme.
4. Haga que el bebé duerma en su propia cuna, en la misma habitación que los progenitores, al menos hasta los 6 meses. Se recomienda no compartir la cama ni la cuna ni con personas adultas ni con otros niños o niñas.
5. Durante el primer año de vida, una vez establecida correctamente la lactancia materna, es prudente no rechazar el uso del chupete para dormir.
6. Evite el tabaco y otras drogas tanto durante el embarazo como después del nacimiento del bebé.
7. La lactancia materna reduce el riesgo de SMSL. Es uno de los principales factores protectores, especialmente si es exclusiva.
8. Siga las recomendaciones de vacunación.