

Decúbit supí

Posar a dormir el nadó panxa enlaire disminueix la SML (Síndrome de mort sobtada del lactant).

Dormir a la mateixa habitació

Compartir l'habitació amb els pares fins als 6 mesos; posar al nadó al seu propi bressol.

Evitar temperatures extremes

Evitar abrigar el nadó en excés, evitar el sobreescalfament i múltiples mantes al bressol

Matalàs ferm

Evitar coixins, ninos o altres objectes al bressol del nadó, podrien causar-li asfixia.

Lactància materna

La lactància materna, sobretot si és exclusiva, és el principal factor protector. Un cop ben establerta s'aconsella xumet el primer any de vida.

No fumar

Ni altres drogues durant l'embaràs ni després.



Son Segur

Consells per prevenir la MSL (Mort sobtada del lactant)

Prevenció de la mort sobtada del lactant

Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica. Créixer amb Salut



1. Poseu el nadó a dormir de panxa enlaire. S'ha demostrat que dormir de panxa enlaire disminueix el risc de la Síndrome de la Mort Sobtada del Lactant (SMSL).
2. Eviteu les temperatures extremes i no abrigueu el nadó en excés. Eviteu especialment el sobreescalfament i tenir múltiples mantes al bressol del nadó.
3. Utilitzeu un matalàs ferm. Eviteu coixins, ninos o altres objectes al bressol, perquè podrien causar asfíxia del lactant si es girés mentre dorm.
4. Feu que el nadó dormi en el seu propi bressol, en la mateixa habitació que els pares/mares, almenys fins als 6 mesos. Es recomana que no comparteixi el llit/bressol ni amb adults ni amb altres infants.
5. Us aconsellem que durant el primer any de vida és prudent no rebutjar l'ús del xumet per dormir una vegada establerta correctament la lactància materna.
6. Eviteu el tabac i altres drogues tant durant l'embaràs com després del naixement del bebè.
7. La lactància materna redueix el risc de la SMSL. La lactància materna és un dels principals factors protectors, encara més si és exclusiva.
8. Seguiu les recomanacions vacunals.