

Anexo 5 Información a padres

A. AMBIENTE SEGURO PARA TU BEBÉ

1. **PONLE A DORMIR BOCA ARRIBA.** La mejor postura para que el bebé duerma es boca arriba. Dormir boca abajo aumenta el riesgo. Dormir de lado no es tan seguro como boca arriba y por tanto no se recomienda.
2. **EVITAR EL SOBRECALENTAMIENTO.** No abrigar al niño en exceso.
3. **UTILIZAR UN COLCHÓN FIRME.** Evitar almohadas, muñecos u otros objetos sueltos en la cuna.
4. Se recomienda que **DUERMA EN SU PROPIA CUNA, EN LA MISMA HABITACIÓN QUE LOS PADRES, AL MENOS HASTA LOS 6 MESES DE VIDA.** No debe compartir cama con otros niños o adultos, ni dormir en sofás o sillones con adultos.
5. El uso del **CHUPETE DURANTE EL SUEÑO** ha demostrado tener efecto **PROTECTOR FRENTE AL SMSL.** Para evitar complicaciones derivadas del uso del chupete, se debe limpiar y reemplazar con frecuencia y no



sumergirlo en sustancias dulces. Para bebés que toman lactancia materna se recomienda no introducir su uso hasta que la lactancia materna no esté bien establecida.



6. **EVITAR EL TABACO** durante el embarazo y tras el nacimiento por padres y familiares
7. **MEDIDAS PARA PREVENIR EL DESARROLLO DE PLAGIOCEFALIA POSICIONAL** (asimetría del cráneo por aplanamiento de la parte posterior de la cabeza por tendencia a apoyar siempre el mismo lado de la cabeza). Se recomienda:
 - Cuando el niño esté despierto, hablar y jugar con él poniéndolo boca abajo.
 - Alternar la posición de la cabeza al dormir, evitando que apoye siempre el mismo lado.
8. **DAR A CONOCER LAS RECOMENDACIONES A TODOS LOS CUIDADORES.** Todas las personas que se ocupen en algún momento del día del cuidado del lactante (abuelos cuidadores, personal de guardería, etc.) deben conocer y aplicar estas recomendaciones.
9. **LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA LOS LACTANTES.**

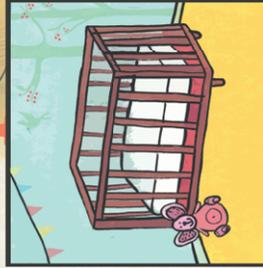
B. CONSEJOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE SÚBITA INFANTIL

..... CONSEJOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE SÚBITA INFANTIL



FOMENTAR LA LACTANCIA MATERNA

Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y complementada con otros alimentos hasta los dos años



SEGURIDAD EN LA CUNA

Para dormir, la cuna es el lugar más seguro. El colchón debe ser firme y deben mantenerse fuera de la cuna los objetos blandos.



BOCA ARRIBA

El bebé debe colocarse boca arriba para dormir en la noche y a la hora de la siesta.



MOMENTOS BOCA ABAJO

Cuando esté despierto y bajo la supervisión de un adulto, el bebé debe pasar algún tiempo boca abajo.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Nunca fume ni beba estando embarazada y nunca deje que nadie fume cerca del bebé.



INFORME A LOS DEMÁS

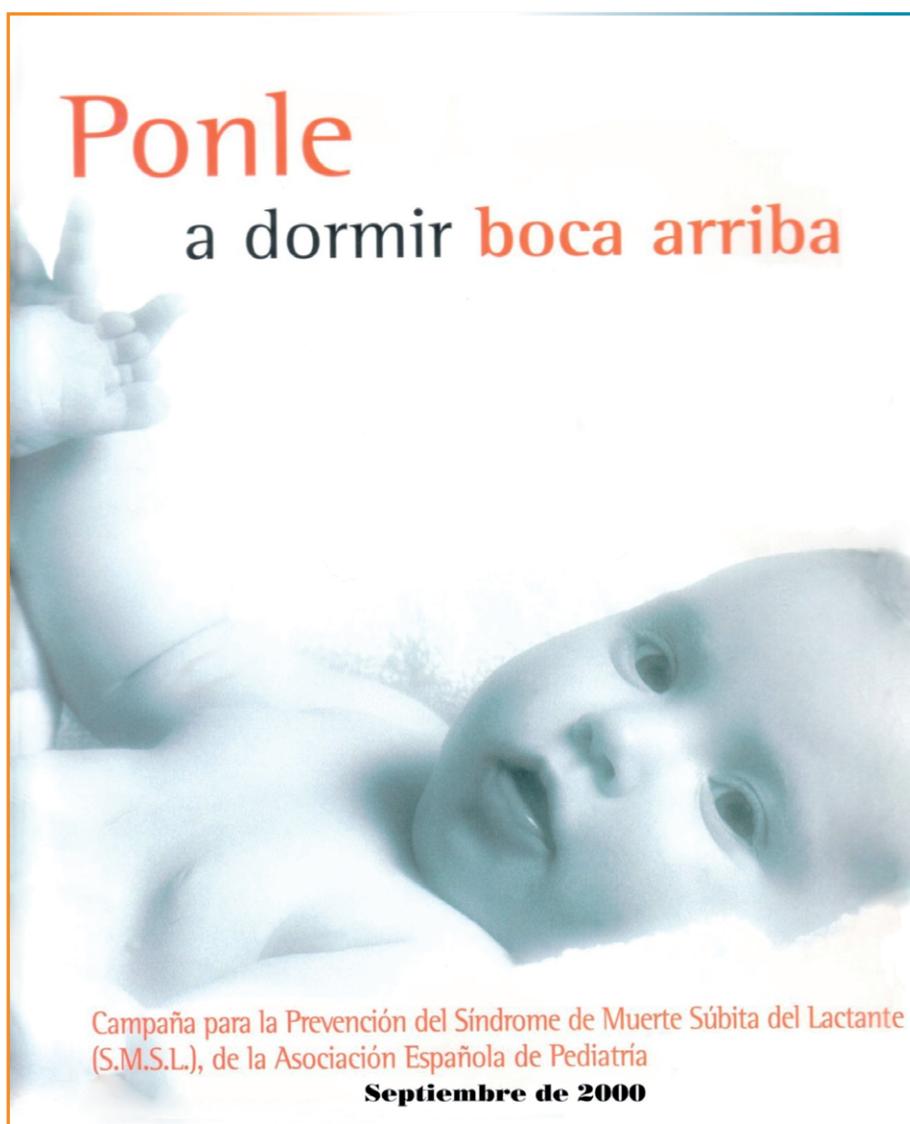
Comparta esta información con todas las personas que vayan a cuidar del bebé.

C. VÍDEO DE PREVENCIÓN DEL SMSL

Puede descargar el vídeo sobre Prevención de la muerte súbita del lactante en la página web de la Generalitat Valenciana, haciendo click en el siguiente enlace: <http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/videos.jsp?CodPor=200&Opcion=SANMS612735&MenuSup=SANMS61273&Nivel=1&TemCod=TEM070&PanCod=TPA002>



D. POSTER “PONLE A DORMIR BOCA ARRIBA”



E. ASOCIACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE DE MADRID: APMSLM

Presidenta: D^a Palmira Villegas Resa
(palmiravire@telefonica.net)

