

PREVENCIÓN MUERTE SÚBITA

RECOMENDACIONES

CUIDADOS A LA MADRE



DIETA EQUILIBRADA



EVITAR HÁBITOS TÓXICOS

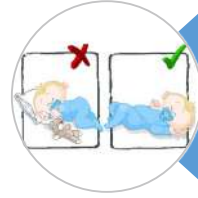


CONTROL DEL EMBARAZO

CUIDADOS AL BEBÉ



EVITAR LA EXPOSICIÓN AL HUMO DEL TABACO



DORMIR BOCA ARRIBA

CUANDO ESTÉ DESPIERTO COLOCARLO BOCA ABAJO PREVIENE LA PLAGIOCEFALIA Y ESTIMULA EL DESARROLLO MUSCULAR. HASTA LOS SEIS MESES NI DE LADO NI BOCA ABAJO.



LACTANCIA MATERNA Y DORMIR CERCA DE LOS PAPÁS

AL MENOS LOS SEIS PRIMEROS MESES DE VIDA.



USO DEL CHUPETE

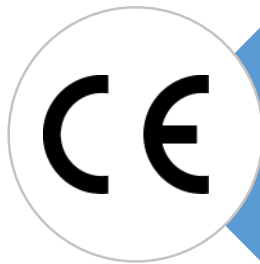
CUANDO LA LACTANCIA YA ESTÉ BIEN ESTABLECIDA. NO PONÉRSELO SI ESTÁ DORMIDO, NI MOJARLO EN NINGUNA SUSTANCIA DULCE, NO FORZARLO SI NO LO DESEA.

CUIDADOS AMBIENTALES



USAR COLCHONES FIRMES (NO DUROS), SÁBANAS AJUSTABLES Y ROPA DE CAMA ESPECÍFICA

EL BEBÉ NO DEBE PODER CUBRIRSE LA CABEZA CON LA ROPA DE CAMA.
EVITA ACCESORIOS SUELTOS, OBJETOS BLANDOS Y COLGANTES EN LA CUNA.
NO UTILIZAR EL MISMO COLCHÓN POR DISTINTOS BEBÉS.



LA ROPA DE CAMA Y EL COLCHÓN DEBEN ESTAR FABRICADOS CON MATERIALES HIPOALERGÉNICOS Y LIBRE DE TOXICIDADES

INCLUSO EN CONTACTO CON FLUIDOS ÁCIDOS, (VÓMITOS, ORINA, HECES...)
UN MARCADO CE GARANTIZA QUE CUMPLE ESTE REQUISITO.



EVITAR EL EXCESO DE CALOR

PRENDAS TRANSPIRABLES, NO ABRIGARLOS DEMASIADO, NO CALEFACCIONES POR ENCIMA DE 21°C.
EVITAR BARRERAS TÉRMICAS COMO FUNDAS NO TRANSPIRABLES O COLCHONES QUE TRASMITAN MÁS DE 1 °C.
USAR MATERIALES QUE PERMITAN EVACUAR EL EXCESO DE CALOR.



NO PERMITIR ACUMULACIÓN DE CO₂ POR ENCIMA DEL 5%

UTILIZAR COLCHONES Y FUNDAS PROTECTORAS QUE LO DISIPEN FÁCILMENTE.
EN CASO DE MINICUNAS DE TELA NO TRANSPIRABLE LA TABLA DE ABAJO DEBE DE ESTAR PERFORADA (EL CO₂ PESA MÁS QUE EL O₂)
EN LA CUNA LAS CHICHONERAS DEBEN ESTAR UN POCO MÁS ELEVADAS QUE LA ROPA DE CAMA.
VENTILAR CON FRECUENCIA LA HABITACIÓN DEL BEBÉ CUANDO NO ESTÉ.

COLECHO



ACONSEJABLE EN EL LADO DE LA MAMÁ Y SÓLO EN CASO DE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA (LA OXITOCINA PRODUCE UN SUEÑO MÁS LIGERO).
NO REALIZARLO SI LOS PAPÁS FUMAN, HAN TOMADO ALCOHOL, DROGAS, MEDICAMENTOS (ANTIDEPRESIVOS, HIPNÓTICOS...), NI SE EXISTE UN CANSANCIO EXTREMO.

NO ENCAPSULAR EL AIRE QUE RESPIRA EL BEBÉ CON ROPA DE CAMA.

UN COLCHÓN DE MINICUNA TRANSPIRABLE ENCIMA DE LA CAMA DE LOS PAPÁS, AYUDA A REDUCIR LOS RIESGOS.

SÓLO LOS PRODUCTOS CERTIFICADOS COMO SANITARIOS POR LA AGENCIA ESPAÑOLA DEL MEDICAMENTO PODRÁN REIVINDICAR LA PREVENCIÓN DE FACTORES EXTERNOS QUE INFLUYEN EN EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE, REAL DECRETO 1591/2009.