



## PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)

### ¿Qué es el SMSL?.

Es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad mientras duerme. En España es una de las causas principales de mortalidad en niños durante el primer año de vida.

### Cinco consejos útiles para la prevención del SMSL.

#### **1.- Acueste al niño boca arriba hasta los 6 meses de edad.**

Dormir boca a abajo duplica el riesgo. Sólo por una indicación médica específica (problema de reflujo gastro-esofágico, prematuros con enfermedad respiratorias, ciertas malformaciones de la vía aérea superior, etc...) puede recomendarse el decúbito prono.

#### **2.- Utilice un colchón rígido.**

Evite los colchones blandos o de lana. Evite los edredones, almohadas y juguetes blandos en la cuna, así como los colgantes al cuello y cualquier otro objeto que pueda provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.

#### **3.- No le abrigue demasiado.**

El exceso de ropa o el calentamiento aumentan el riesgo. Evite cubrirle la cabeza. Mantenga una temperatura agradable en la habitación (idealmente de 20 a 22º C).

#### **4.- Mantenga limpio el ambiente.**

No permita que se fume en su entorno.

#### **5.- Si puede, déle de mamar.**

La lactancia materna reduce el riesgo.

Para más información, consulte a su pediatra.



Y si su bebé no ha nacido todavía, recuerde que el consumo de tabaco, alcohol o drogas durante el embarazo multiplica el riesgo de padecer un SMSL.