



Prevención del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)



Descripción general

El SMSL es un nombre que le damos a ciertas muertes infantiles. Estas son muertes inesperadas. Son muertes para las que no se puede encontrar una causa, incluso después de un estudio cuidadoso. Aunque no comprendemos plenamente el SMSL, se pueden hacer cosas para ayudar a prevenirlo.

Ambiente seguro para dormir

Su bebé debe dormir en una cuna que cumpla con las normas de seguridad aprobadas. Mantenga la cuna en su dormitorio por lo menos hasta los primeros seis meses. Utilice un colchón firme y una sábana ajustada. No coloque ninguna otra cosa en la cuna. En lugar de una manta, es mejor usar ropas de dormir que cubran a su bebé. Mantenga la temperatura de la habitación a un nivel que sea cómodo para usted. Un bebé que duerme no debe sentir calor ni sudar. Acueste siempre a su bebé de espaldas para dormir. Haga esto tanto en la noche como para las siestas. Y no se confíe en monitores u otros dispositivos que aseguran reducir el SMSL. Estos no han demostrado ser eficaces.

Otros consejos

Dele el pecho a su bebé por lo menos durante seis meses, si es posible. Esto ayuda a reducir el riesgo de SMSL. El uso de un chupón (chupete o chupo) mientras duerme, también ayuda. Puede ofrecerle uno antes de la siesta y por la noche. Si su bebé lo escupe o si se le cae mientras duerme, no se lo coloque otra vez. Coloque a su bebé boca abajo, durante el día, mientras está despierto. Esto ayuda a fortalecer los músculos del cuello. Y, puede disminuir el riesgo de SMSL asegurándose de que su bebé esté al día con todas las vacunas recomendadas.

Conclusión

Por último, no deje que nadie fume cerca de su bebé. Asegúrese de compartir estos consejos con cualquiera que le ayude en el cuidado de su hijo.

