

Ponle a dormir boca arriba



El **síndrome de muerte súbita del lactante** 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.

Consejos para la prevención hasta los 12 meses de edad

- **Acostar al niño boca arriba.**

Dormir boca abajo duplica el riesgo de muerte súbita. La posición de lado tampoco es segura.

La postura boca arriba es para dormir. Cuando esté despierto, es recomendable que pase todos los días un rato boca abajo, con vigilancia, para facilitar el desarrollo motor.

- **La cuna en la habitación de los padres es el lugar más seguro para dormir.**

El colchón del bebé debe ser firme.

Evita las sábanas o los edredones sueltos, las almohadas y los juguetes blandos en la cuna.

- **Mantener un estilo de vida saludable.**

No fumar ni beber en el embarazo ni después.

Ha de procurarse que nadie fume alrededor del bebé.

- **Darle de mamar, si fuera posible.**

La lactancia materna reduce el riesgo.

- **No abrigar demasiado.**

El exceso de ropa o el calentamiento de la habitación aumentan el riesgo.

- **Compartir esta información.**

Es recomendable informar de estos consejos a todas las personas que cuiden del bebé.

Recomendaciones elaboradas por el [grupo PrevInfad](#).

Artículo creado el 20-6-2012, revisado por última vez el 1-7-2012

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/que-hacer-ante-una-crisis-asma>