

Dormir más seguro para los bebés

Cosas que puede hacer:



- ✓ Ponga siempre a su bebé de espaldas para dormir



- ✓ No fume durante el embarazo ni después del nacimiento



- ✓ Coloque su bebé para dormir en una cuna o moisés aparte en la misma habitación que usted durante los primeros 6 meses



- ✓ Amamante a su bebé



- ✓ Utilice un colchón firme, plano e impermeable en buen estado



Cosas a evitar



X Nunca duerma en un sofá o en un sillón con su bebé.



X No duerma en la misma cama que su bebé si usted fuma, bebe o toma drogas o si su bebé nació prematuramente o tuvo peso bajo al nacer



X No deje que su bebé se acalore demasiado

X No cubra la cara ni la cabeza del bebé mientras duerme ni use ropa de cama floja

Debe seguir los consejos para todas las siestas, no solo para dormir por la noche

Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) es la muerte repentina e inesperada de un bebé sin razón obvia y aunque aún no sabemos cómo prevenir completamente el SMSL, es posible reducir considerablemente las probabilidades de que ocurra siguiendo los consejos.

También puede hablar con su comadrona o enfermera de asistencia domiciliar si tiene alguna pregunta o preocupación, o póngase en contacto con nosotros

Email: info@lullabytrust.org.uk

Telephone: 0808 802 6869

Website: www.lullabytrust.org.uk