

Acaban de publicarse unas nuevas recomendaciones para aumentar la seguridad del bebé mientras duerme y disminuir el número de todos los tipos de muertes relacionadas con el sueño de los lactantes:

- Se aconseja la lactancia materna. Esta se asocia a un menor incidencia de síndrome de muerte súbita.
- Se aconseja vacunar a los bebés. Hay evidencia de que la vacunación reduce el riesgo de padecer un síndrome de muerte súbita en un 50%.
- Deben evitarse los protectores de cuna. No hay evidencia de que estos protectores prevengan algún tipo de lesión y son un riesgo potencial de asfixia, atrapamiento y estrangulamiento.

Otras recomendaciones son:

- Colocar al bebé siempre boca arriba.
- Colocar al bebé para dormir habitualmente en una superficie dura, no se recomiendan las sillas de los coches, de paseo, etc.
- No colocar al bebé en la cama de los padres aunque debe dormir en la misma habitación.
- Retirar elementos blandos de la cuna, como almohadas, mantas y protectores de cunas.
- No fumar durante el embarazo ni tampoco durante la lactancia.
- Ofrecer un chupete al bebé siempre que vaya a dormir, incluidas las siestas.
- Evitar cubrir la cabeza del bebé y no abrigo en exceso.
- Hacer que el bebé pase un tiempo boca abajo diariamente, siempre que esté despierto y vigilado.
- La mujer embarazada debe recibir cuidados prenatales.

<http://www.todobebe.com/criando/0-3-meses/nuevas-recomendaciones-para-cuidar-la-vida-del-bebe-mientras-duerme>

<http://www.aepap.org/familia/smsl.htm>

**Task Force on sudden infant death syndrome. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics. 2011 Oct 17. [Epub ahead of print]**