

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE MUERTE SUBITA DEL LACTANTE

- Consejo sobre la postura del lactante durante el sueño: Evitar la posición en prono (boca abajo) durante el sueño hasta los 12 meses de edad. La posición más adecuada es el decúbito supino (boca arriba). El decúbito lateral (de lado) es inestable y muchos lactantes colocados así acaban en prono. Sólo por una indicación médica específica (reflujo gastroesofágico grave, malformaciones craneofaciales que afecten a la vía aérea superior) puede recomendarse el decúbito prono.
- Desaconsejar fuertemente el tabaquismo, muy especialmente en la madre desde el comienzo de la gestación. Se debe insistir también en el consejo anti tabáquico a ambos padres desde la primera visita de control del recién nacido. La minimización de la exposición supone desaconsejar cualquier exposición al humo del tabaco. Especialmente debe desaconsejarse a la madre fumadora que comparta la cama con el bebé.
- Evitar los colchones muy blandos o de lana, los almohadones y cojines, 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.
- Mantener en la habitación una temperatura de 20-22 °C y evitar el arropamiento excesivo, especialmente si tiene fiebre.
- Amamantar. La lactancia natural se ha asociado con un riesgo levemente menor de síndrome de muerte súbita del lactante, aunque esta asociación no se ha confirmado en estudios recientes.
- En virtud de la asociación clara y fuerte que demuestra que el uso del chupete puede ser un factor preventivo en el síndrome de muerte súbita del lactante, es prudente, al menos en una primera fase, no rechazar el uso del chupete para el sueño durante el primer año

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

