

Recomendaciones claves para un

SUEÑO SEGURO



HABITOS SALUDABLES A LA HORA DE DORMIR

En caso de que los padres decidan realizar COLECHO se recomienda:

- No consumir alcohol, cigarrillo o drogas.
- Colocar al bebé a dormir boca arriba.
- Brindar Lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida.
- Realizar el colecho únicamente con la madre que amamanta, evitando que se integren otros integrantes de la familia o que se realice entre ambos padres.
- Estimular a que el colecho sólo se practique mientras la madre amamanta a su bebé.
- Conocer los potenciales peligros asociados con esta práctica:
 - > Aplastamiento por parte de un adulto.
 - > Atrapamiento del bebé entre el colchón y la pared
 - > Que el bebé quede con su cabeza boca abajo en algún hueco del colchón.
 - > Caídas del bebé de la cama al suelo.
- Extremar los cuidados en los niños/as con afecciones neurológicas y con restricción de sus movimientos.
- Usar un colchón firme, no colocar almohadas, nido, rollo, chichonera, edredones, colchas, frazadas gruesas o juguetes en la cama.
- Evitar que los lactantes duerman en sofá, sillones, mecedoras o en el regazo de adultos somnolientos.
- Tapar al niño hasta las axilas con los brazos por fuera de la ropa de cama.

- No cubrir la cabeza del bebé, que quede descubierta para que no dificulte su respiración.
- Evitar el exceso de abrigo o sobrecalentamiento del ambiente.
- Considerar el ofrecimiento de chupetes por la noche y en las siestas una vez bien establecida la lactancia.

Situaciones en las que se desaconseja el colecho:

- Lactantes menores de 3 meses.
- Prematurez y bajo peso al nacimiento.
- Si el padre y/o la madre fuman, aunque no lo hagan en la cama.
- Si la madre fumó durante el embarazo.
- Padres que consumen, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Situaciones de cansancio, especialmente de cansancio extremo.
- Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones.
- Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas.

La campaña "Sueño Seguro" busca brindar a las familias las herramientas e información necesarias para tomar decisiones informadas y crear un ambiente de sueño seguro para sus bebés, contribuyendo a la reducción de la mortalidad infantil.

+ 598 4222 5353 Int.: 4
aps@semm-mautone.com.uy

Sanatorio MAUTONE

+598 4222 5353 int.: 4
aps@semm-mautone.com.uy
www.semm-mautone.com.uy