



Consejos para reducir el riesgo de muerte súbita infantil



El [Grupo de Trabajo para el Estudio de la Muerte Súbita Infantil](#) de la Asociación Española de Pediatría ha elaborado un cartel con consejos para la prevención de este problema que puede afectar a los bebés menores de un año.

Los consejos incluidos en el cartel son:

- Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y complementada con otros alimentos hasta los 2 años.
- Para dormir, la cuna es el lugar más seguro. El colchón debe ser firme y deben mantenerse fuera de la cuna los objetos blandos.
- El bebé debe colocarse boca arriba para dormir en la noche y a la hora de la siesta.
- Cuando esté despierto y bajo la supervisión de un adulto, el bebé debe pasar algún tiempo boca abajo.
- Nunca fume ni beba estando embarazada y nunca deje que nadie fume cerca del bebé.
- Comparta esta información con todas las personas que vayan a cuidar del bebé.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE SÚBITA INFANTIL



- FOMENTAR LA LACTANCIA MATERNA**
Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y complementada con otros alimentos hasta los dos años.
- SEGURIDAD EN LA CUNA**
Para dormir, la cuna es el lugar más seguro. El colchón debe ser firme y deben mantenerse fuera de la cuna los objetos blandos.
- BOCA ARRIBA**
El bebé debe colocarse boca arriba para dormir en la noche y a la hora de la siesta.
- MOMENTOS BOCA ABAJO**
Cuando esté despierto y bajo la supervisión de un adulto, el bebé debe pasar algún tiempo boca abajo.
- ESTILO DE VIDA SALUDABLE**
Nunca fume ni beba estando embarazada y nunca deje que nadie fume cerca del bebé.
- INFORME A LOS DEMÁS**
Comparta esta información con todas las personas que vayan a cuidar del bebé.

El cartel está [disponible en formato PDF \(2.13 MB\)](#).

Artículo publicado el 7-5-2012, revisado por última vez el 30-4-2014

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:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/consejos-para-reducir-riesgo-muerte-subita-infantil>