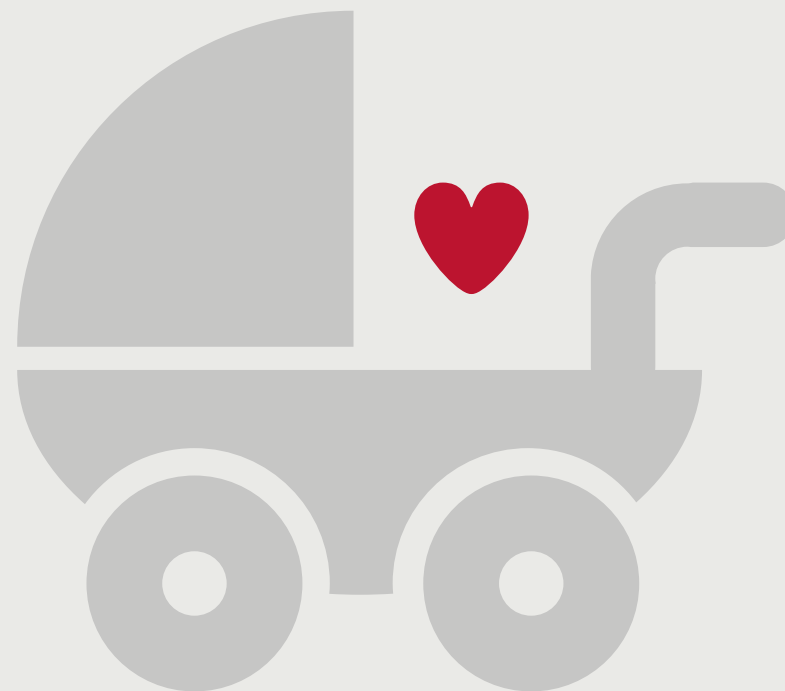


**Vos podés proteger a tu bebé mejor que nadie:**

- Evitando que respire el humo del cigarrillo.
- Evitando consumir alcohol y drogas.
- Haciéndolo dormir solito pero en la misma habitación que vos.
- Dándole la teta hasta los 6 meses.

# Cuatro consejos que pueden **salvar a tu bebé**



**SALUD**  
**MGP**  
MAR DEL PLATA  
BATÁN

[mardelplata.gob.ar/salud](http://mardelplata.gob.ar/salud)

**SALUD**  
**MGP**  
MAR DEL PLATA  
BATÁN





La muerte súbita del lactante es un tema difícil de tratar. Pero hay que hacerlo para evitar que siga ocurriendo.

En Mar del Plata, durante 2012, fallecieron doce bebés por este síndrome.

Poniendo en práctica ciertos principios básicos, vos como mamá podés hacer mucho para evitarlo

### **Prohibí los cigarrillos en tu casa**

El humo del tabaco es muy peligroso par el bebé. Fumar durante el embarazo puede producir abortos espontáneos, partos prematuros y bajo peso en el recién nacido. Si fumás y fumaste durante el embarazo el riesgo de muerte súbita es tres veces mayor. Además, para el bebé, respirar humo de cigarrillo en la casa es uno de los grandes factores de riesgo. Nadie debe fumar dentro de la casa donde vive un bebé.

### **Alejate del alcohol y de las drogas**

El consumo de alcohol y de drogas durante el embarazo produce daños permanentes en el bebé, por ejemplo, retraso en el crecimiento físico y mental. Durante los primeros seis meses de vida del bebé, el consumo de alcohol y de drogas por parte de la mamá es uno de los factores de riesgo para el síndrome de muerte súbita del lactante.

### **No duermas con tu bebé**

Esta práctica se llama colecho, y es muy peligrosa para el bebé. De los 12 bebés que sufrieron muerte súbita en Mar del Plata durante 2012, diez estaban durmiendo con adultos. Los bebés no deben dormir con los papás, ni con la mamá si está sola, ni con hermanos ni otros niños ni adultos. Ellos necesitan dormir, hasta los seis meses, en la misma habitación que la mamá, pero en su propia cuna, moisés o cochecito, boca arriba, sin almohada, peluches ni juguetes. Y con los brazos por encima de sábana y frazadas para que no le tapen la cara. Si no tenés cuna, moisés o cochecito, consultá en tu centro de salud sobre las posibles formas de conseguirlo.

### **Dale la teta hasta los 6 meses**

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Siempre que sea posible, hasta los seis meses de vida se le debe dar el pecho y nada más. Para esto, es necesario preparar antes la piel de los pezones. En los controles que hacés durante el embarazo, los médicos, obstétricas y enfermeras pueden explicarte cómo hacerlo. Una vez nacido el bebé, el pediatra del centro de salud controlará su normal crecimiento, y te aconsejará en todas las dudas que se te presenten con respecto a la lactancia.



**SALUD**  
**MGP**  
MAR DEL PLATA  
BATÁN

[mardelplata.gob.ar/salud](http://mardelplata.gob.ar/salud)

