

Mesures preventives per als nens que fan collit

Si el teu nadó fa les migdiades molt curtes pot ser per diferents motius:

El pare i la mare, de forma conjunta, ben assessorats i sense pressions, han de decidir on dorm el nadó. En cas de decidir que practiqueu collit, les recomanacions següents són molt importants.

La forma més segura de dormir –per als lactants menors de tres mesos– és al seu bressol, boca amunt, a prop dels pares. Hi ha evidència científica que aquesta pràctica disminueix el risc de mort sobtada del lactant en més del 50%.

No està indicat que el nadó dormi en el mateix llit que els pares en les situacions següents:

- Lactants menors de tres mesos d'edat.
- Prematuritat i baix pes al naixement.
- Pares consumidors de tabac, alcohol, drogues o fàrmacs sedants.
- Situacions de cansament extrem.

En totes aquestes situacions, una bona alternativa són els bressols tipus “sidecar”, que permeten tenir el bressol a la vora dels pares de forma independent al llit de matrimoni.

En cas de compartir llit amb el nadó, les recomanacions són:

1. La superfície del matalàs ha de ser dura, i ha de quedar ben encaixat en el marc del llit. No deixeu espais on el nadó pugui quedar atrapat.
2. La roba del llit ha de ser de la mida correcta. No utilitzeu coixins, joguines de peluix, tires per fixar la roba del llit als barrots...
3. No dormiu sobre butaques o sofàs.
4. Eviteu abrigar massa el nadó o tenir l'habitació massa càlida.
5. No cobriu el cap del nadó.
6. En cas que hi hagi altres nens dormint a la mateixa superfície, interposeu un adult entre el nadó i el nen. És recomanable que els nens menors d'un any no comparteixin el mateix llit.
7. Es recomana que el llit estigui a la menor alçada possible del terra, per evitar traumatismes d'alta intensitat en cas de caiguda.
8. No fumeu a l'interior de l'habitatge.

No dubteu a consultar-nos si teniu algun problema

Medidas preventivas para los niños que hacen colecho

Si tu bebé hace las siestas muy cortas puede ser por diferentes motivos:

El padre y la madre, de forma conjunta, bien asesorados y sin presiones, deben decidir donde duerme el bebé. En caso de decidir que practican colecho, las recomendaciones siguientes son muy importantes.

La forma más segura de dormir -para los lactantes menores de tres meses- es en su cuna, boca arriba, cerca de los padres. Hay evidencia científica que esta práctica disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante en más del 50%.

No está indicado que el bebé duerma en la misma cama que los padres en las siguientes situaciones:

- Lactantes menores de tres meses de edad.
- Prematuridad y bajo peso al nacimiento.
- Padres consumidores de tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Situaciones de cansancio extremo.

En todas estas situaciones, una buena alternativa son las cunas tipo “sidecar”, que permiten tener la cuna al lado de los padres de forma independiente a la cama de matrimonio.

En caso de compartir la cama con el bebé, las recomendaciones son:

1. La superficie del colchón debe ser dura, y debe quedar bien encajado en el marco de la cama. No deje espacios donde el bebé pueda quedar atrapado.
2. La ropa de la cama debe ser del tamaño correcto. No utilice almohadas, juguetes de peluche, tiras para fijar la ropa de la cama a los barrotos ...
3. No dormir sobre sillones o sofás.
4. Evite abrigar demasiado al bebé o tener la habitación demasiado cálida.
5. No cubra la cabeza del bebé.
6. En caso de que haya otros niños durmiendo en la misma superficie, interponga un adulto entre el bebé y el niño. Es recomendable que los niños menores de un año no compartan la misma cama.
7. Se recomienda que la cama esté a la menor altura posible del suelo, para evitar traumatismos de alta intensidad en caso de caída.
8. No fumar en el interior de la vivienda.

No dude en consultarnos si tiene algún problema