

Sueño seguro y su bebé:

Cómo pueden los padres reducir el riesgo de SIDS y asfixia

Cada año en los Estados Unidos, alrededor de 3.600 bebés mueren mientras duermen debido a los entornos inseguros para dormir. Algunas de estas muertes son causadas por aprisionamiento, asfixia o estrangulación. Algunos bebés mueren de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). Sin embargo, existen formas en que los padres pueden mantener seguros a sus bebés mientras duermen.

Continúe leyendo para obtener más información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre cómo pueden crear los padres un entorno seguro para que sus bebés duerman. Esta información también debe compartirse con toda persona que cuide al bebé, incluyendo abuelos, familia, amigos, niñeras y el personal de las guarderías.

NOTA: Estas recomendaciones son para bebés sanos de hasta 1 año de edad. Es posible que una pequeña cantidad de bebés con determinadas afecciones médicas deban ser colocados boca abajo para dormir. El médico de su bebé puede decirle qué es lo mejor para su bebé.

Lo que usted puede hacer

• Coloque a su bebé a dormir boca arriba cada vez que lo ponga a dormir.

° Los bebés de hasta 1 año de edad siempre deben colocarse boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche. Sin embargo, si su bebé ha girado y se ha puesto de lado o boca abajo por sí mismo, puede dejarlo en esa posición si ya puede darse vuelta de boca abajo a boca arriba y de boca arriba a boca abajo.

° Si su bebé se queda dormido en un asiento de seguridad para automóvil, un cochecito, una hamaca, un cargador para bebé o un portabebés, debe colocarlo en una superficie firme tan pronto como sea posible.

° Envolver (envolver al bebé con una manta liviana ceñida alrededor del bebé) puede ayudar a calmar a un bebé que llora. Si envuelve a su bebé, asegúrese de colocarlo boca arriba para dormir. Deje de envolver a su bebé cuando comience a darse vuelta.

• Ponga a su bebé a dormir en una superficie firme y horizontal.

° La cuna, el moisés, la cuna portátil o el corral deben cumplir con las normas de seguridad vigentes. Verifique que el producto no haya sido retirado del mercado. No use una cuna que esté rota o a la cual le falten piezas o que tenga barreras laterales que se puedan bajar. Para obtener más información sobre estándares de seguridad de la cuna, visite el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en www.cpsc.gov.

° Cubra el colchón con una sábana que quede bien ajustada.

° No coloque mantas ni almohadas entre el colchón y la sábana ajustada a medida.

° No ponga a su bebé a dormir sobre una superficie inclinada.

° Nunca ponga a su bebé a dormir en un sofá, una silla acolchonada, una cama de agua, un almohadón o una manta de piel de carnero. (Los padres también deben asegurarse de no dormirse en un sillón o sofá mientras sostienen al bebé).

• Mantenga fuera de la cuna objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de aprisionamiento, asfixia o estrangulación.

° Las almohadas, colchas, edredones, mantas de piel de carnero, cojines de protección y juguetes de peluche pueden hacer que su bebé se asfixie.

NOTA: Las investigaciones no han mostrado en qué momento es 100 % seguro tener estos objetos en la cuna; sin embargo, la mayoría de los expertos están de acuerdo con que estos objetos representan un riesgo pequeño para bebés sanos después de 12 meses de edad.

• Ponga a su bebé a dormir en la misma habitación donde usted duerme pero no en la misma cama.

° Mantenga la cuna o el moisés cerca de su cama, de forma que pueda alcanzarlo con el brazo. Puede observar o amamantar fácilmente a su bebé si lo tiene cerca.

° La AAP no puede recomendar a favor ni en contra del uso de camas colecho para colocar a un lado de la cama o en la propia cama hasta que se realicen más estudios.

° Los bebés que duermen en la misma cama que sus padres corren riesgo de sufrir SIDS, asfixia o estrangulación. Los padres pueden darse vuelta sobre los bebés mientras duermen, o los bebés pueden enredarse en las sábanas o mantas.

• Amamante al niño tanto como pueda, y por el mayor tiempo posible. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

° La AAP recomienda la leche materna como única fuente de alimentación para su bebé durante aproximadamente 6 meses. Cuando añada alimentos sólidos a la dieta de su bebé, siga amamantándolo por lo menos hasta los 12 meses. Puede seguir amamantándolo después de los 12 meses si usted y su bebé lo desean.

• Programe y vaya a todas las visitas de control. Su bebé recibirá vacunas importantes.

° Las pruebas recientes sugieren que las vacunas pueden tener un efecto de protección contra el SIDS.

• Mantenga a su bebé alejado de fumadores y lugares donde la gente fuma. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

° Si fuma, intente dejar de hacerlo. No obstante, hasta que pueda dejar de fumar, mantenga su automóvil y su hogar libres de humo. No fume dentro de su hogar ni de su automóvil y no fume cerca de su bebé, incluso si está al aire libre.

• No permita que su bebé tenga demasiado calor. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

° Mantenga la habitación en la que duerme su bebé a una temperatura cómoda.

° En general, vista a su bebé con no más de una capa de ropa más de lo que usted usaría. Su bebé puede estar demasiado caliente si está transpirando o si tiene el pecho caliente.

° Si le preocupa que su bebé tenga frío, use una manta de vestir, como por ejemplo un saco de dormir o ropa de cama cálida que sea del tamaño adecuado para su bebé. Estos están fabricados para cubrir el cuerpo del bebé y no su cabeza. Puede usar varias capas de ropa si es necesario cuando está muy frío.

• Ofrezcale un chupete a la hora de la siesta y a la hora de acostarse. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

° Si está amamantando, espere a que la lactancia se realice sin problemas antes de ofrecer un chupete. Esto generalmente toma de 3 a 4 semanas. Si no está amamantando, puede comenzar con el chupete tan pronto como desee.

° Está bien si su bebé no quiere usar un chupete. Puede ofrecerle el chupete otra vez, pero a algunos bebés no les gusta usar chupetes.

° Si se le cae el chupete a su bebé después de que se ha quedado dormido, no tiene que volver a ponérselo en la boca.

- ° No use chupetes que se prendan a la ropa del bebé.
- ° No use chupetes que se prendan a objetos, tales como juguetes de peluche y otros artículos que puedan ser un riesgo de asfixia.
- **No use monitores cardiorrespiratorios en el hogar para ayudar a reducir el riesgo de SIDS.**
 - ° Los monitores cardiorrespiratorios para el hogar pueden ser útiles para bebés con problemas respiratorios o cardíacos pero no se ha comprobado que reduzcan el riesgo de SIDS.
- **Tenga cuidado cuando use productos que afirman reducir el riesgo de SIDS.**
 - ° No ha sido demostrado que los productos como cuñas, posicionadores, colchones especiales y superficies especiales para dormir reduzcan el riesgo de SIDS.

Lo que pueden hacer las futuras mamás

- ° Programe y vaya a todas las consultas médicas prenatales.
- ° No fume, no beba alcohol ni consuma drogas mientras esté embarazada o después del nacimiento del recién nacido. Manténgase alejada de fumadores y lugares en los que la gente fuma.
- ° Sostenga a su recién nacido piel con piel mientras amamanta. Si puede, amamante lo antes posible después del nacimiento. El contacto piel con piel también es beneficioso para los recién nacidos que son alimentados con biberón.

Recuerde el tiempo boca abajo

Déle a su bebé suficiente “tiempo boca abajo” mientras está despierto. Esto ayudará a fortalecer los músculos de su cuello y ayudará a prevenir los puntos planos en la cabeza. Siempre quédese con su bebé durante el tiempo boca abajo y asegúrese de que esté despierto.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Todos los sitios web, las marcas, los productos o los fabricantes se mencionan solamente con fines informativos y de identificación y esto no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Spanish translation of *Safe Sleep and Your Baby: How Parents Can Reduce the Risk of SIDS and Suffocation*

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.