



EL **A B C** DEL SUEÑO SEGURO

Cosas Que Puede Hacer Para la Seguridad del Sueño Infantil

- Hasta su primer cumpleaños, los bebés deben dormir boca arriba para todos los tiempos de sueño, para la siesta y la noche.** Sabemos que los bebés que duermen boca arriba son mucho menos propensos a morir de SMSL que los bebés que duermen boca abajo o de costado. El problema con la posición lateral es que el bebé puede rodar más fácilmente sobre el estómago. Algunos padres temen que los bebés se ahoguen cuando están boca arriba, pero la anatomía de las vías respiratorias y el reflejo nauseoso del bebé evitarán que eso suceda. Incluso los bebés con reflujo gastroesofágico (GERD) deben dormir boca arriba

 - Los recién nacidos deben colocarse piel con piel con su madre tan pronto como sea posible, al menos durante la primera hora. Después de eso, o cuando la madre necesita dormir o no puede hacer piel con piel, los bebés deben colocarse boca arriba en la cuna. Si bien es posible que los bebés prematuros necesiten estar boca abajo temporalmente mientras están en la NICU debido a problemas respiratorios, deben colocarse boca arriba después de que se resuelvan los problemas, para que puedan acostumbrarse a estar boca arriba y antes de irse a casa.
 - Algunos bebés rodarán sobre sus estómagos. Siempre debe colocar a su bebé para que duerma boca arriba, pero si su bebé se siente cómodo rodando en ambos sentidos (de espaldas, boca abajo), entonces no tiene que devolverlo hacia atrás. Sin embargo, asegúrese de que no haya mantas, almohadas, peluches o almohadillas protectoras alrededor de su bebé, para que su bebé no se enrolle en ninguno de esos artículos, lo que podría bloquear el flujo de aire.
 - Si su bebé se duerme en un asiento de automóvil, silla de paseo, columpio, portabebés o cabestrillo, debe moverlo a una superficie firme para dormir boca arriba lo antes posible.
- Use una superficie firme para dormir.** Se recomienda una cuna, cuna portátil o patio de juegos que cumpla con los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC) junto con un colchón firme y ajustado y una sábana ajustable diseñada para ese producto en particular. Nada más debe estar en la cuna, excepto el bebé. Una superficie firme es una superficie dura; no debe sangrar cuando el bebé esté acostado sobre él. Las personas que duermen junto a la cama que cumplen con los estándares de seguridad de la CPSC pueden ser una opción, pero no hay estudios publicados que hayan examinado la seguridad de estos productos. Además, algunos colchones de cuna y superficies para dormir se anuncian para reducir el riesgo de SMSL. No hay evidencia de que esto sea cierto, pero los padres pueden usar estos productos si cumplen con los estándares de seguridad de la CPSC.
- Habitación compartida: mantenga el área de sueño del bebé en la misma habitación donde duerme durante los primeros 6 meses o, idealmente, durante el primer año.** Coloque la cuna, la cuna, la cuna portátil o el patio de juegos de su bebé en su habitación, cerca de su cama. La AAP recomienda compartir la habitación porque puede disminuir el riesgo de SMSL hasta en un 50% y es mucho más seguro que compartir la cama. Además, compartir la habitación le facilitará alimentar, consolar y cuidar a su bebé.
- Solo lleve a su bebé a la cama para alimentarlo o consolarlo.** Coloque a su bebé nuevamente en su propio espacio para dormir cuando esté listo para irse a dormir. Si existe la posibilidad de que se quede dormido, asegúrese de que no haya almohadas, sábanas, mantas o cualquier otro artículo que pueda cubrir la cara, la cabeza y el cuello de su bebé, o sobrecalentarlo. Tan pronto como se despierte, asegúrese de mover al bebé a su propia cama.

- **Nunca acueste a su bebé en un sofá, sofá o sillón.** Este es un lugar extremadamente peligroso para que su bebé duerma
- **No se recomienda compartir la cama para ningún bebé.** Sin embargo, ciertas situaciones hacen que compartir la cama sea aún más peligroso. Por lo tanto, no debe compartir la cama con su bebé si:
 - Su bebé tiene menos de 4 meses.
 - Su bebé nació prematuramente o con bajo peso al nacer.
 - Usted o cualquier otra persona en la cama es fumador (incluso si no fuma en la cama).
 - La madre del bebé **fumaba durante el embarazo.**
 - Ha tomado medicamentos o drogas que podrían dificultarle el despertar.
 - Bebiste alcohol.
 - No eres el padre del bebé.
 - La superficie es blanda, como una cama de agua, un colchón viejo, un sofá, un sofá o un sillón.
 - Hay ropa de cama suave como almohadas o mantas en la cama.
- **Mantenga objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier objeto que pueda aumentar el riesgo de atrapamiento, asfixia o estrangulamiento fuera del área de sueño del bebé.** Estos incluyen almohadas, edredones, edredones, pieles de oveja, mantas, juguetes, protectores de parachoques o productos similares que se adhieren a los listones o costados de la cuna. Si le preocupa que su bebé se enfríe, puede usar ropa de dormir infantil, como una manta portátil. En general, su bebé debe estar vestido con solo una capa más de la que usted usa.
- **Está bien envolver a tu bebé.** Sin embargo, asegúrese de que el bebé esté siempre boca arriba cuando esté **envuelto**. El pañuelo no debe estar demasiado apretado ni dificultar que el bebé respire o mueva sus caderas. Cuando parezca que su bebé está tratando de darse la vuelta, debe dejar de envolverlo.
- **Intente darle un chupete a la hora de la siesta y antes de acostarse.** Esto ayuda a reducir el riesgo de SMSL, incluso si se cae después de que el bebé está dormido. Si está amamantando, espere hasta que la lactancia esté bien antes de ofrecerle un chupete. Esto generalmente toma 2-3 semanas. Si no está amamantando a su bebé, puede comenzar a usar el **chupete** cuando lo desee. Está bien si tu bebé no quiere un chupete. Puede intentar ofrecer nuevamente más tarde, pero a algunos bebés simplemente no les gustan. Si el chupete se cae después de que su bebé se duerma, no tiene que volver a ponerlo.

Qué Pueden Hacer las Mamás: Recomendaciones para Prenatal y Posnatal

- **No fume durante el embarazo o después de que nazca su bebé.** Mantenga a su bebé alejado de los fumadores y los lugares donde la gente fuma. Si fuma o fuma durante el embarazo, es muy importante que no se acueste con su bebé. Además, mantenga su **coche y su hogar libres de humo**. No fume cerca de su bebé, incluso si está afuera.
- **No use alcohol ni drogas ilícitas durante el embarazo o después del nacimiento del bebé.** Es muy importante no compartir la cama con su bebé si ha estado bebiendo alcohol o ha tomado medicamentos o drogas ilícitas que pueden dificultarle el despertar.
- **Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de SIDS.** Amamante o alimente a su bebé con leche materna extraída. La AAP recomienda la lactancia materna como la única fuente de nutrición para su bebé durante aproximadamente 6 meses. Incluso después de agregar alimentos sólidos a la dieta de su bebé, continúe amamantando durante al menos 12 meses o más si usted y su bebé lo desean.

- **Programe y vaya a todas las visitas de niño sano.** Su bebé recibirá importantes vacunas en estas visitas al médico. La evidencia reciente sugiere que las inmunizaciones pueden tener un efecto protector contra el SIDS.
- **Asegúrese de que su bebé tenga tiempo boca abajo todos los días.** La hora de la barriga despierta debe ser supervisada por un adulto despierto. Esto ayuda con el desarrollo motor del bebé y previene el **síndrome de cabeza plana**. *Vea [Back to Sleep, Tummy to Play \(Volver a dormir, panza para jugar\)](#) para obtener más información y formas de jugar con el bebé durante la panza.*

Tenga Precaución al Comprar Productoss

- **Tenga precaución cuando un producto afirma reducir el riesgo de SIDS.** Según la AAP, no se ha demostrado que las cuñas, los posicionadores, los colchones especiales y las superficies especializadas para dormir reduzcan el riesgo de SIDS.
- **No confíe en los monitores cardíacos o respiratorios en el hogar para reducir el riesgo de SIDS.** Si tiene preguntas sobre el uso de estos monitores para otras afecciones de salud, hable con su pediatra.
- **No hay suficiente investigación sobre las personas que duermen junto a la cama o en la cama.** La AAP no puede recomendar a favor o en contra de estos productos porque no se han realizado estudios que hayan analizado su efecto sobre el SMSL o si aumentan el riesgo de lesiones y muerte por asfixia.

Información Adicional y Recursos:

- [Posición del sueño: por qué la espalda es mejor](#)
- [Nuevos estándares de cuna: lo que los padres deben saber](#)
- [Sueño seguro para bebés \(Video\)](#)
- [The Healthy Children Show: Sleep \(Video\)](#)

Factores de riesgo de SIDS, particularmente en poblaciones de alto riesgo, como afroamericanos y bebés que asisten a niños cuidado. Dentro de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), es presidenta del Grupo de Trabajo sobre PEID y Asociada. Editor de la revista Pediatrics. El Dr. Moon también es editor de [Sleep: What Every Parent Needs to Know \(Sueño: lo que todo padre necesita saber\)](#).

FUENTE: Academia Americana de Pediatría (Copyright © 2016)

La información contenida en este sitio web no debe utilizarse como un sustituto de la atención médica y el asesoramiento de supediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de hechos individuales y circunstancias.

