

SUEÑO SEGURO PARA BEBÉS



La Academia Estadounidense de Pediatría tiene pautas para reducir el riesgo de muerte causada por el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, sudden infant death syndrome) y otras causas conocidas relacionadas con el sueño. Las muertes por SIDS han disminuido en más de 50 por ciento desde que comenzó la campaña Back to Sleep en 1992, pero sigue siendo la mayor causa de muerte para niños de 1 a 12 meses.

¿Qué causa que un espacio sea seguro para que duerma mi bebé?

- Una superficie firme para dormir (por ejemplo, un colchón cubierto con una sábana de cuna ajustada) en una cuna de seguridad o cuna portátil. Se recomienda que su bebé duerma en su habitación cerca de su cama en un área separada para dormir (NO en su cama). Idealmente, debe hacer esto durante el primer año de vida, o como mínimo durante los primeros 6 meses.
- Coloque a su bebé de espalda durante las siestas y para dormir.
- No use protectores de cuna, almohadas o mantas en el área para dormir de su hijo.
- Evite los dispositivos comerciales que promocionan reducir el riesgo de SIDS, que incluyen cuñas, posicionadores y superficies especiales para dormir, ya que no hay evidencia de que sean seguros o reduzcan el riesgo de SIDS.
- No coloque juguetes o peluches en la cuna de su bebé.
- Asegúrese de que nada cubra la cabeza de su bebé.
- Vista a su bebé con ropa para dormir, como un pelele de una pieza.
- No use una manta suelta para cubrir a su bebé. No debe dejar que su bebé se acalore demasiado.
- No permita que su bebé duerma en una cama para adultos, en un sofá o una silla.
- No duerma con su bebé. No deje que nadie duerma con su bebé.

¿De qué otra manera puedo reducir el riesgo de muerte infantil?

- Reciba atención de salud regular durante el embarazo.
- No fume, no consuma drogas ilícitas ni beba alcohol durante el embarazo o después que nazca el bebé.
- No permita que nadie fume alrededor de su bebé.
- De ser posible, amamante a su bebé durante el primer año de vida.
- Considere ofrecer un chupete durante la hora de siesta o la hora de dormir. No cuelgue los chupetes alrededor del cuello del niño ni los sujete en la ropa.
- Espere para darle un chupete a su bebé hasta que amamante correctamente si está amamantando. Esto ocurre alrededor de las 3 a 4 semanas de edad.
- No use collares para morder.
- No use monitores cardíacos o respiratorios para reducir el riesgo de SIDS. No hay evidencia de que disminuyen el SIDS.
- Vacune a su bebé a tiempo. Hable con el médico de su bebé sobre el programa de vacunación.
- Es importante que su bebé pase tiempo sobre su estómago cuando esté despierto y supervisado para ayudar a fortalecer los músculos del cuello y los hombros. Esto también ayudará a prevenir un punto plano en la parte trasera de la cabeza.



Una de las decisiones más importantes que tomará como padre es dónde y cómo coloca a su bebé para dormir.

¿Cómo puedo prevenir un punto plano en la cabeza de mi bebé?

- Los bebés no deben usar nunca los asientos de seguridad para automóvil para dormir fuera del automóvil. Los asientos de seguridad para automóvil solo se deben usar para viajar, no para dormir, alimentar o cualquier otro uso fuera del vehículo. Si su bebé se queda dormido en un asiento de seguridad para automóvil, sillita de paseo, columpio, sillita de bebé o canguro, debe moverlo a una superficie firme para que pueda dormir sobre su espalda lo antes posible.
- Cambie la posición de su bebé en la cuna ocasionalmente. Recuerde mantener al bebé de espalda.

¿Cómo puedo enseñar a otras personas sobre el sueño seguro?

- Comparta esta información con cualquier persona que cuidará a su bebé. Esto incluye niñeras, proveedores de guardería, amigos y familiares.
- Asegúrese de que su bebé duerma sobre la espalda en todo momento. Ahora sabemos que esta es la manera más segura de dormir para los bebés.

Para obtener más información:

Visite [childrensmercy.org](https://www.childrensmercy.org) o llame al (816) 234-1607.



Escanee aquí para ver un video acerca de consejos para que los niños tengan un sueño seguro.



Children's Mercy
KANSAS CITY



EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

Children's Mercy es un empleador de igualdad de oportunidades/acción afirmativa y una agencia de United Way. 08/20

Copyright © 2020 The Children's Mercy Hospital. Todos los derechos reservados.