

# Guía para sueño seguro del bebé, para madres y padres

Ayuda para disminuir el riesgo de *SIDS*

## ¿LO SABÍA?

- Alrededor de uno de cada cinco decesos por síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome [SIDS]) ocurre mientras un lactante (bebé) está al cuidado de alguien que no es la madre o el padre. Muchas de estas muertes suceden cuando los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba en el hogar posteriormente son puestos a dormir boca abajo por otro cuidador. Llamamos a esto "sueño boca abajo no acostumbrado".

- Poner a dormir boca abajo a un bebé sin que esté acostumbrado a ello, aumenta el riesgo de *SIDS*. Los bebés habituados a dormir boca arriba y que son puestos a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir por *SIDS*.

**Usted puede disminuir el riesgo de que su bebé muera por *SIDS* al hablar con quienes cuidan de él, niñeras, familiares y amigos, acerca de colocar a su bebé a dormir boca arriba durante siestas y por la noche.**

## ¿QUIÉN TIENE RIESGO DE *SIDS*?

- El *SIDS* es la principal causa de muerte de bebés de un mes a 12 meses de edad.
- El *SIDS* es más común entre bebés de uno a cuatro meses de edad. Sin embargo, bebés hasta de un año de edad pueden morir por *SIDS*.

## SEPA LA VERDAD... EL *SIDS* NO SE ORIGINA POR:

- Inmunizaciones
- Vómitos o asfixia

## ¿QUÉ PUEDO HACER ANTES DE QUE MI BEBÉ NAZCA PARA DISMINUIR EL RIESGO DE *SIDS*?

Cuide de sí misma durante el embarazo y después de que nazca su bebé. Durante el embarazo, incluso antes de que dé a luz ¡usted puede disminuir el riesgo de que su bebé muera por *SIDS*! **No fume ni se exponga al humo de tabaco fumado por terceros mientras esté embarazada y después de que nazca el bebé. El consumo de alcohol y drogas también puede aumentar el riesgo de *SIDS*.** Asegúrese de visitar a un médico para chequeos prenatales regulares a fin de disminuir su riesgo de tener un bebé con peso bajo al nacer o prematuro.

## MÁS MANERAS DE PROTEGER A SU BEBÉ

Esfuércese al máximo para seguir las pautas que aparecen en estas páginas. De esta manera, sabrá que está haciendo todo lo que puede para mantener a su bebé sano y seguro.

- Amamante a su bebé. Los expertos recomiendan que las madres alimenten a sus hijos con leche materna durante tanto tiempo y en tanta cantidad como sea posible, y durante al menos los primeros seis meses de vida, si es posible.
- Es importante que las inmunizaciones y los chequeos de bebé sano de su bebé estén al día.

## ¿DÓNDE ES EL LUGAR MÁS SEGURO PARA QUE MI BEBÉ DUERMA?

El lugar más seguro para que su bebé duerma es el cuarto donde usted duerme, pero no en la cama para adulto. Coloque la cuna o el moisés del bebé cerca de la cama de usted (al alcance de la mano). Esto hace más fácil amamantar al bebé, y que se establezca un enlace entre usted y él.

En la cuna o el moisés no debe de haber juguetes, ropa de cama mullida, frazadas y almohadas. (Vea la fotografía que aparece en la página siguiente.)

## ¡HABLE ACERCA DE PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO CON TODA PERSONA QUE CUIDE DE SU BEBÉ!

Cuando busque a alguien para que cuide de su bebé, incluso un proveedor de cuidado de niños, un miembro de la familia, o un amigo, asegúrese de hablar con esta persona acerca de prácticas de sueño seguro. Lleve consigo esta hoja informativa como un auxiliar, si es necesario. Si un cuidador desconoce las mejores prácticas de sueño seguro, trate respetuosamente de enseñarle lo que ha aprendido acerca de prácticas de sueño seguras, y la importancia de seguir estas reglas cuando atienda a bebés. Antes de dejar a su bebé con alguien, asegúrese de que esa persona esté de acuerdo en seguir en todo momento las prácticas de sueño seguro explicadas en este folleto.



Boca arriba para despertarse—los lactantes sanos duermen más seguros boca arriba.

## ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO DE MI BEBÉ?

Siga estos pasos fáciles y sin costo, para ayudar a disminuir el riesgo de que su bebé muera por *SIDS*.

### PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO

- Siempre coloque a los bebés a dormir boca arriba durante siestas y por la noche. Puesto que los bebés que duermen de lado tienen más probabilidades de girar accidentalmente y quedar boca abajo, la posición de lado es igual de peligrosa que la posición boca abajo.
- Evite permitir que aumente demasiado la temperatura del bebé. El bebé podría estar demasiado caliente si nota sudoración, pelo húmedo, rubor en las mejillas, erupción en la piel por calor, y respiración rápida. Vista al bebé con ropa ligera para que duerma. Ajuste la temperatura de la habitación dentro de un rango que sea cómodo para un adulto que vista ropa ligera.
- Considere usar un chupón a la hora de la siesta y a la hora de dormir por la noche. El chupón no debe tener cordones ni clips que pudieran plantear un riesgo de estrangulación.

### AMBIENTE SEGURO PARA DORMIR

- Coloque a su bebé sobre un colchón firme, cubierto con una sábana que se ajuste bien y que satisfaga las normas de seguridad actuales. Para obtener más información acerca de las normas de seguridad de cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en <http://www.cspc.gov>.
- Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo.
- No ponga a los bebés a dormir en camas para adulto, sillas, sofás, camas de agua, almohadas o cojines.
- No deben colocarse en la cuna con el bebé juguetes ni otras ropas de cama mullidas, incluso frazadas, edredones, almohadas, muñecos de peluche, protectores para cuna, y cuñas. Estos artículos pueden alterar la capacidad del lactante para respirar si están cerca de su cara.
- No debe usarse ropa de cama suelta, como sábanas y frazadas. La ropa para dormir, como mamelucos, sacos para dormir de bebé y mantas de vestir son mejores opciones que las frazadas.



No coloque almohadas, colchas, juguetes ni otros objetos en la cuna.

## ¿ALGUNA VEZ ES SEGURO COLOCAR A LOS BEBÉS BOCA ABAJO?

¡Sí! Debe hablar con el proveedor de cuidado de su hijo acerca de hacer del tiempo boca abajo una parte de las actividades diarias de su bebé. Su bebé necesita suficiente tiempo boca abajo mientras esté supervisado y despierto para ayudar a fortalecer los músculos del cuello y del hombro. Recuerde asegurarse de que su bebé esté pasando tiempo boca abajo en el hogar con usted.

### BOCA ABAJO PARA QUE JUEGUE, Y BOCA ARRIBA PARA QUE DUERMA

- Coloque a los bebés a dormir boca arriba a fin de disminuir el riesgo de *SIDS*. Poner a los bebés a dormir de lado no es tan seguro como colocarlos a dormir boca arriba, y no se recomienda. Los bebés duermen cómodamente boca arriba, y no se necesita equipo especial ni dinero extra.
- El "tiempo boca abajo" es tiempo de juego cuando los bebés están despiertos y son colocados boca abajo mientras alguien los está viendo. Coloque a los bebés boca abajo por un rato para permitir que se desarrollen normalmente.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A DIFUNDIR EL MENSAJE ACERCA DE COLOCAR A LOS BEBÉS BOCA ARRIBA PARA DORMIR?

- Conozca cuáles son las prácticas de sueño seguro y cómo pueden formar parte de la vida diaria.
- Cuando vaya de compras y encuentre tiendas donde estén en exposición cunas que muestren colchas pesadas, almohadas y muñecos de peluche, hable con el gerente acerca del sueño seguro, y pídale que no exhiba cunas de esta manera.
- Vigile los medios de comunicación. Cuando vea un anuncio o una fotografía en el periódico en la que aparezca un bebé durmiendo boca abajo, escriba una carta al editor.
- Si conoce a adolescentes que cuidan de bebés, hable con ellos. Pueden necesitar ayuda para seguir las prácticas de sueño seguro apropiadas.
- Ponga un buen ejemplo—dese cuenta de que usted puede no haber dormido boca arriba cuando era bebé, pero ahora se sabe que ésta es la manera más segura para que los niños duerman. Cuando ponga a bebés a dormir, asegúrese de siempre colocarlos boca arriba.



El tiempo boca abajo diario, supervisado, durante el juego es importante para el desarrollo sano del bebé.

Si tiene preguntas acerca de las prácticas de sueño seguro por favor póngase en contacto con Healthy Child Care America en la American Academy of Pediatrics en [childcare@aap.org](mailto:childcare@aap.org) o llame al 888/227-5409. Recuerde, si tiene una pregunta sobre la salud y la seguridad de su hijo, hable con el médico de su bebé.

### RECURSOS:

American Academy of Pediatrics  
<http://www.aappolicy.org>

*SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment*  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics.128/5/e1341.pdf>

Healthy Child Care America  
<http://www.healthychildcare.org>

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education  
<http://nrc.uchsc.edu>

Healthy Kids, Healthy Care: A Parent Friendly Tool on Health and Safety Issues in Child Care <http://www.healthykids.us>

National Institute for Child and Human Development Back to Sleep Campaign (solicite materiales educativos gratuitos)  
<http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance  
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs <http://www.asip1.org>

CJ Foundation for SIDS  
<http://www.cjsids.com>

National SIDS and Infant Death Resource Center <http://www.sidscenter.org/>

The Juvenile Products Manufacturers Association <http://www.jpma.org/>

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Revisado en 2011