

Recomendaciones para el sueño seguro del bebé

- Acuesta a tu nieto a dormir boca arriba durante la noche o las siestas.
- El lugar más seguro para acostar a tu nieto a dormir es una cuna (con normas de seguridad aprobadas) y un colchón que se ajuste firmemente en ella.
- Si no tienes una cuna (o si tienes una cuna muy antigua o muy usada), puedes utilizar un moisés, una cuna portátil o corralito (con normas de seguridad aprobadas). (Recuerda: un corralito seguro es mejor que una cuna insegura).
- Donde duerme el bebé no debe haber sábanas, edredones, almohadas, juguetes mullidos ni otros elementos acolchados.
- No acuestes a tu bebé a dormir en una cama de adultos, sobre un acolchado, edredón, o frazada. No lo acuestes sobre un sillón, cama de agua, colchón blando ni otra superficie acolchada.
- Tu nieto no debe dormir en una cama de adultos ni en la cama de otro niño. No debe dormir con otra persona.
- Verifica que la cabeza de tu nieto esté siempre descubierta mientras duerme.
- La temperatura de la habitación en que duerme el bebé no debe ser excesivamente calurosa.
- No permitas que otras personas fumen cerca del bebé. Si fuese posible, tu nieto debe dormir en una habitación en la que no se permita fumar.
- Ayuda a los padres del niño a difundir estas recomendaciones de seguridad con otros familiares y amigos.
- Si deseas obtener más información acerca de las cunas y el mobiliario infantil aprobado por la comisión de Seguridad del Consumidor, puedes comunicarte con este organismo al siguiente teléfono o página en Internet: U.S. Consumer Product Safety Commission: 1-800-638-2772.

First Candle/SIDS Alliance, Inc.

1314 Bedford Avenue, Suite 210
Baltimore, MD 21208
Toll Free: 800-221-7437
Phone: 410-653-8226
Fax: 410-653-8709
info@firstcandle.org
www.firstcandle.org

Este artículo fue elaborado por el “Grupo de Trabajo en Disminución del Riesgo de Mortalidad Infantil del Centro de Apoyo al Programa Nacional de Lucha contra el SMSL y el Fallecimiento Infantil” (Infant Mortality Risk Reduction Work Team of the National SIDS & Infant Death Program Support Center: NSIDPSC).

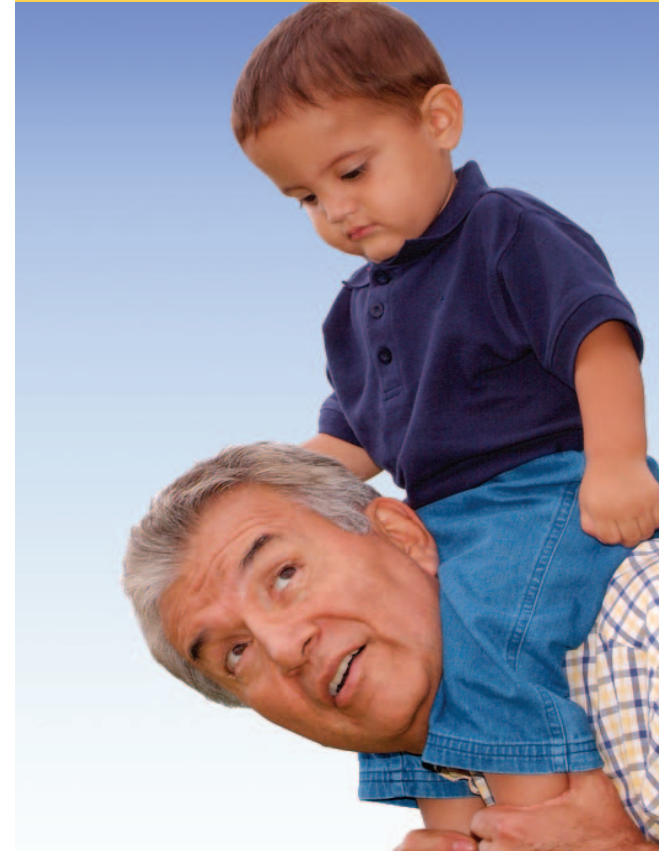
Puede adaptar o copiar este material siempre y cuando cite la fuente original. Para obtener material adicional o copias de este artículo comuníquese por teléfono 1-800-638-SIDS (7437) o visite nuestra página web www.firstcandle.org

El NSIDPSC es un proyecto conjunto de “First Candle/SIDS Alliance, Inc”, “Health Resources & Services Administration” (HRSA), “Maternal and Child Health Bureau” (MCHB) y “Sudden Infant Death Syndrome/Infant Death Program”.



Ameriquest Mortgage Company es la compañía financiera líder en el país abocada a ayudar a las personas a cumplir el sueño de la vivienda propia y la libertad económica. Ameriquest brinda financiación hipotecaria a través de más de 270 oficinas de atención al público en todo Estados Unidos de América.

El Sueño Seguro De Mi Nieto



En la actualidad, muchos abuelos se ocupan de la crianza de sus nietos. Otros cuidan a sus nietos mientras sus padres están trabajando. Seguramente, en más de una ocasión, los cuidan mientras duermen.

¿Sabías que las recomendaciones acerca del sueño del bebé han cambiado en los últimos años, y que ya no son las mismas que aplicabas con tus hijos? En la actualidad, la AAP: Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda acostar a los bebés a dormir boca arriba, NO boca abajo.

Es muy importante que conozcas y respetes estas recomendaciones acerca del cuidado infantil, para disminuir el riesgo de que tu nieto pueda morir a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Deseamos compartir contigo las respuestas a las preguntas que los abuelos formulan con frecuencia acerca del SMSL, y el sueño seguro del bebé, además de las recomendaciones generales del cuidado infantil.



S I D S A L L I A N C E

¿Qué es el SMSL (SIDS)?

SMSL (o SIDS en idioma inglés) significa Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. Sucede cuando un bebé muere mientras duerme y los médicos no pueden hallar una causa. El SMSL ocurre en forma rápida y sin señales de alerta. Puede suceder en familias de cualquier origen y nivel socio-económico.

¿Cómo debo acostar a dormir a mi nieto?

A veces recibe en nombre de “muerte en cuna” porque sucede mientras el bebé duerme en la cuna. Sin embargo, es importante aclarar que el hecho de dormir en una cuna no es la causa de muerte. De hecho, la cuna es el lugar más seguro para acostar a dormir a un bebé.

Cuando mis hijos eran bebés, el pediatra me recomendaba acostarlos boca abajo. Esta posición no le hizo daño a mis hijos. ¿Por qué no puedo acostar a mi nieto boca abajo también?

Acuesta al bebé boca arriba durante la noche o durante las siestas. Si se queda dormido boca abajo mientras está jugando, colócalo boca arriba ni bien



observes que se quedó dormido.

Hace pocos años, los investigadores descubrieron que los bebés que duermen boca abajo

poseen un riesgo mayor de morir a causa del SMSL con respecto a los bebés que duermen boca arriba. El índice de muerte a causa del SMSL ha disminuido más del 50% desde que la AAP recomendó, en el año 1992, acostar a los bebés a dormir boca arriba.

Preguntas que formulan los abuelos acerca del SMSL y el sueño seguro del bebé

Si mi nieto vomita mientras duerme boca arriba, ¿no existe riesgo de que pueda ahogarse?

No. Ninguna investigación realizada acerca del SMSL y de la posición para dormir a los bebés demostró que un bebé pueda ahogarse con el vómito durante el sueño. Millones de bebés duermen boca arriba en todo el mundo y no existe riesgo de ahogo o atragantamiento durante el sueño.

Mi nieto duerme sobre una piel de abrigo. Además, yo lo cubro con varias capas de sábanas y frazadas para que esté abrigado. ¿Es correcto?

No. La Comisión de Seguridad del Consumidor (Consumer Product Safety Commission) recomienda que los bebés duerman sobre un colchón firme que se ajuste bien a la cuna. No debe haber en la cuna del niño frazadas, edredones, pieles de abrigo, almohadas, juguetes ni otro elemento acolchado.

Por lo general, los bebés se sienten cómodos con la misma temperatura que los adultos. Debes comprar (o pedir a los padres del niño) un pijama o prenda de vestir para dormir al bebé. Esta prenda debe ser todo el abrigo del bebé, y no es necesario agregar



sábanas. Recuerda: es muy importante que la cabeza del bebé esté descubierta mientras duerme.

En mi hogar no hay una cuna ¿Puedo acostar a mi nieto a dormir en mi cama?

Los médicos afirman que los bebés deben dormir solos, y que la cuna es el lugar más seguro. Es muy importante que los bebés NO compartan la cama

con otros niños y/o con adultos que hayan consumido drogas o bebidas alcohólicas (incluso medicamentos recetados) y que les resulte difícil despertar.

El lugar más seguro para acostar a dormir a un bebé es una cuna que respete las recomendaciones de seguridad emitidas por la Comisión de Seguridad del Consumidor (U.S. Consumer Product Safety Commission CPSC). Si no tienes una cuna, puedes utilizar un moisés, una cuna portátil o corralito (correctamente armado con todos sus lados ajustados). Es importante repetir que si algunos de los anteriores dispositivos serán utilizados para acostar a dormir al bebé, deben cumplir con las recomendaciones de seguridad emitidas por la Comisión de Seguridad del Consumidor.

Verifica que el bebé no se quede dormido sobre un edredón, bolsa de dormir, sofá, almohadón u otra superficie acolchada.

Yo no fumaría mientras sostengo en mis brazos a mi nieto, pero, ¿está mal si fumo un cigarrillo en otra habitación de la casa?

El riesgo del SMSL –así como el riesgo de sufrir asma, alergias e infecciones respiratorias- es mayor para los bebés expuestos al humo del cigarrillo. El humo del cigarrillo se esparce impregnando alfombras, cortinas y muebles. Por lo tanto, no debes fumar en la casa ni permitir que otras personas fuman cuando está tu nieto. Asimismo, no permites que otras personas fumen en un automóvil si allí viaja tu nieto también.

¿De qué otras formas puedo contribuir a la salud de mi nieto?

Si la mamá del bebé lo está amamantando, alientala a continuar con esta práctica. La lactancia materna protege al bebé contra determinadas infecciones. Aconseja a los padres que lleven regularmente al bebé a sus controles de rutina con el pediatra. También explícales que deben consultar al pediatra si el niño tiene fiebre, erupción o dolores de estómago.

