Sueño seguro para su bebé

Le ayudamos a reducir el riesgo de SMSL

Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH

Aunque no conocemos la causa exacta del Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) o de la muerte súbita inesperada del lactante (SUID, por sus siglas en inglés), sabemos que algunos factores pueden aumentar el riesgo de que un bebé sufra SMSL/SUID y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño. La buena noticia es que hay formas de reducir el riesgo.

Las familias y los cuidadores pueden mantener seguros a los bebés mientras duermen por la noche o en la siesta mediante estos sencillos pasos:

Deje que duerma solo. Deje a su bebé dormir solo siempre. Puede compartir habitación, pero no superficie (por ejemplo, camas, sillas, sofás) con su bebé.

Póngalo a dormir sobre su espalda. Los bebés deben dormir siempre boca arriba. Los bebés tienen menos probabilidades de ahogarse cuando están boca arriba.

Déjelo en su cuna. Los bebés deben dormir siempre en una cuna, moisés o practicuna (*pack'n'play*), cada noche y cada siesta. La zona de descanso debe estar limpia y libre de mantas, almohadas, objetos o ropa de cama suelta.

Evite fumar. El humo dificulta la respiración de los bebés, los niños pequeños o las mujeres embarazadas y aumenta el riesgo de muertes relacionadas con el sueño en los lactantes.

Manténgalo fresco. Los bebés con fiebre pueden sobrecalentarse más fácilmente porque es posible que su temperatura corporal sea de por sí más alta de lo normal. Dormir boca arriba y destapado, sin mantas, puede ayudar a prevenir el sobrecalentamiento.

Hágalo siempre. Tome estas precauciones en todo momento.

Con el aumento de enfermedades virales como el virus respiratorio sincitial (VRS) y la gripe, y que las enfermedades respiratorias pueden ser un factor de riesgo [1][2] de muerte infantil relacionada con el sueño, es aún más crítico que las familias tomen todas las precauciones para adoptar prácticas de sueño seguras.

Compartir superficies para dormir con adultos, otros niños o animales aumenta el riesgo de muertes infantiles relacionadas con el sueño. Pueden dormir en la misma habitación, pero no en la misma cama. [3]

Converse con los cuidadores de su bebé sobre el hecho de que el bebé duerma solo en una cuna, moisés o practicuna, es fundamental para garantizar un entorno de sueño seguro para los bebés. [4]

---

[1] Virus Sincitial Respiratorio (VRS) en lactantes y niños pequeños
[2] Thach B. Muerte súbita y trágica. Mecanismos potenciales y comprobados causantes del síndrome de muerte súbita del lactante. EMBO Rep. 2008 Feb;9(2):114-8. doi: 10.1038/sj.embor.7401163. PMID: 18246101; PMCID: PMC2246416.
[3] Recomendaciones actualizadas de la Academia Americana de Pediatría (AAP, en inglés) de 2022
[4] Sueño seguro para su bebé - Institutos Nacionales de Salud (NIH, en inglés) (página 4 para cuidadores)

CÓMO ES UN ENTORNO SEGURO PARA DORMIR

Las siguientes imágenes muestran un entorno de sueño seguro para su bebé.

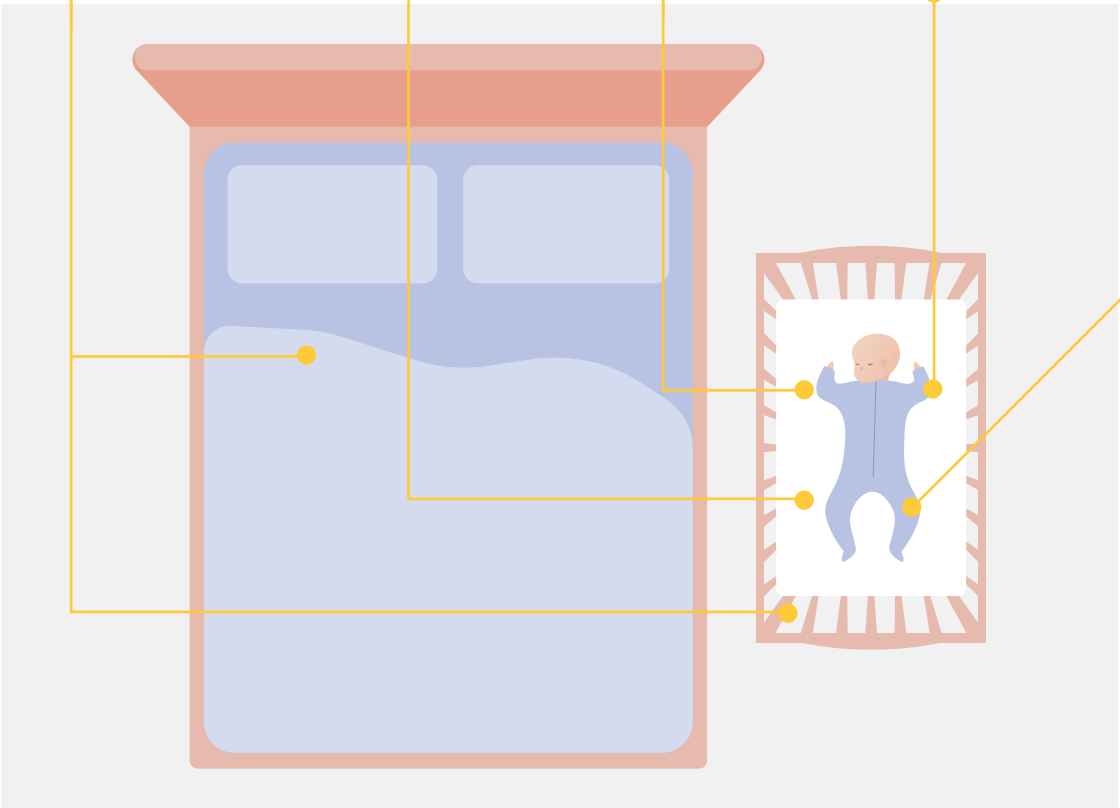
Compartir habitación: Brinde a los bebés su propio espacio para dormir en la habitación, separado de la cama donde usted duerme.

Utilice una superficie de descanso firme, plana y nivelada, cubierta únicamente por una sábana ajustable*.

Retire todo lo que esté en la zona de descanso del bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.

Utilice una manta para abrigar al bebé pero no deje acolchados ni almohadas en la zona de descanso. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.

Los sofás y sillones no son seguros para que el bebé duerma solo, con personas o con animales domésticos.



Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.

Mantenga el entorno del bebé libre de humos y vapores.

Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH

Oficina de Salud Maternoinfantil
201 Preston St.
Baltimore, MD 21201

Email : mdh.mchb@Maryland.gov
Website: Click here to visit