

SMSI: Técnicas de Sueño Seguro para Tu Recién Nacido

Síndrome de Muerte Súbita Infantil - muerte inesperada repentina de un bebé menor de un año, normalmente cuando duerme. Pocas cosas provocan más temor para los nuevos padres.

Pero los padres y cuidadores pueden ayudar a reducir el riesgo de la SMSI al crear un medio ambiente seguro para que duerma el bebé.

Lo más importante que puedes hacer es siempre acostar a tu bebé de espaldas, para las siestas y durante la noche. Esta es la posición más segura que recomienda la American Academy of Pediatrics.

Si tu bebé se rueda por sí solo de espaldas hacia un lado o de estómago, se puede dejar en esa posición.

Asegúrate que los cuidadores, incluso los abuelos, sepan que deben de recostar al bebé solo de espaldas.

Si tu recién nacido tiene ciertas condiciones médicas, consulta a tu pediatra sobre la posición más segura para dormir.

El contacto de piel-a-piel con tu recién nacido también reduce el riesgo de la SMSI. El contacto de piel-a-piel se debe hacer cuando menos por una hora acabando de nacer, si es posible. El contacto de piel-a-piel es maravilloso cuando estás despierta, pero si necesitas acostar a dormir a tu bebé, ponlo de espaldas en su cuna.

No permitas que tu bebé duerma en una carriola, columpio, asiento para carro, el mejor y más seguro lugar es en la cuna o moisés.

Asegúrate que la cuna o moisés tengan colchón firme y liso. Cubre el colchón con una sábana bien ajustada. No pongas cobijas ni almohadas entre el colchón y la sábana ajustada.

No coloques ningún juguete como animales de peluche ni almohadas suaves, edredones ni almohadillas alrededor del interior de la cuna o moisés. Estos podrían sofocar a tu bebé o aumentar el riesgo de atraparlo y estrangularlo.

Nunca pongas a tu bebé a dormir en un sofá o sillón. Estos son lugares muy peligrosos para que duerma tu bebé. Aumenta el riesgo del SMSI y de caídas.

Comparte tu cuarto con tu bebé, pero no la cama.

La American Academy of Pediatrics recomienda que hagas esto cuando menos los primeros seis meses, o de preferencia hasta que tu bebé cumpla un año. Compartir habitación reduce el riesgo de SMSI tanto como un 50%. Compartiendo el cuarto facilita la alimentación, comodidad y que puedas observar a tu pequeño.

Pero recuerda, dormir en la misma cama con tu bebé es peligroso. Podrías rodarte durante el sueño, o tu bebé se podría enredar en las sábanas o cobijas.

Solo pon al bebé en tu cama para alimentarlo o calmarlo. Asegúrate de quitar las almohadas, sábanas u otras cobijas, en caso de que te quedes dormida mientras lo alimentas. Si te quedaras dormida, cambia a tu bebé a su propia cama en cuánto te despiertes.

No permitas que se sobrecaliente tu bebé.

SMSI: Técnicas de Sueño Seguro para Tu Recién Nacido

“Es también importante mantener la habitación relativamente fresca, un ventilador de techo puede ayudar a circular el aire por el cuarto.”

Si te preocupa que tu bebé tenga frío, usa una bolsa para dormir. Estas son fabricadas para cubrir al cuerpo del bebé y no la cabeza.

Considera darle a tu bebé un chupón al acostarlo para su siesta o para dormir.

Si amamantas, espera hasta que amamante con facilidad antes de empezar a ofrecerle el chupón. Esto normalmente toma entre 3 y 4 semanas. Si no estás amamantando, puedes empezar a ofrecerle el chupón cuando quieras. Está bien si tu bebé no quiera uno, a algunos bebés no les gustan los chupones.

No pegues los chupones a la ropa, juguetes, o cobijas, estos podrían sofocar o ahogar a tu bebé.

Planea las citas de control de tu bebé. Tu bebé va a recibir vacunas importantes. La investigación sugiere que las vacunas pueden proteger contra la SMSI.

Ten cuidado cuando consideres productos que proclaman reducir el riesgo de SMSI. No existe evidencia de que almohadas en cuña, posicionadores para dormir y colchones especiales sean eficaces.

Si fumas, trata de no hacerlo. Mantén a tu bebé alejado de fumadores y lugares donde fuman.

La mejor manera de mantener sano y seguro a tu bebé al dormir, es estableciendo un lugar seguro para dormir y reducir el riesgo de SMSI. Para más información sobre SMSI y como reducir su riesgo, habla con tu pediatra.