

# Cómo poner a dormir a un bebé de forma segura:

## Cómo pueden los padres reducir el riesgo de SIDS y asfixia

### (Putting Baby Safely to Sleep: How Parents Can Reduce the Risk of SIDS and Suffocation)

Muchos bebés mueren mientras duermen en entornos inseguros para dormir. Algunas de estas muertes son por quedar atrapados, por asfixia y por estrangulación. Algunos bebés mueren de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). Sin embargo, existen formas en que los padres pueden mantener seguros a sus bebés mientras duermen.

Continúe leyendo para obtener más información de la Academia Americana de Pediatría sobre cómo pueden crear los padres un entorno seguro para que sus bebés duerman. Esta información también debe compartirse con toda persona que cuide al bebé, incluyendo abuelos, familia, amigos, niñeras y guarderías.

*Nota: estas recomendaciones son para bebés sanos de hasta 1 año de edad. Es posible que una pequeña cantidad de bebés con ciertas afecciones médicas deban ser colocados boca abajo para dormir. El médico de su bebé puede decirle qué es lo mejor para su bebé.*

#### Lo que usted puede hacer

- **Coloque a su bebé a dormir boca arriba cada vez que lo ponga a dormir.** Los bebés de hasta 1 año de edad siempre deben colocarse boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche. Sin embargo, si su bebé ha girado y se ha puesto de lado o boca abajo por sí mismo, puede dejarlo en esa posición si ya puede darse vuelta de boca abajo a boca arriba y de boca arriba a boca abajo. Si su bebé se duerme en una silla de seguridad para automóvil, cochecito, hamaca o portabebés debe pasarse a una superficie firme tan pronto como sea posible.
- **Ponga a su bebé a dormir en una superficie firme.** La cuna, el moisés, la cuna portátil o corral deben cumplir con las normas actuales de seguridad. Verifique que el producto no haya sido retirado del mercado. No use una cuna que esté rota o a la cual le falten piezas o que tenga barreras laterales que se puedan bajar. Cubra el colchón que viene con el producto con una sábana ajustada a la medida. No coloque mantas ni almohadas entre el colchón y la sábana ajustada a medida. Nunca ponga a su bebé a dormir en una silla, un sofá, una cama de agua, un almohadón ni una manta de piel de carnero. Para obtener más información sobre estándares de seguridad de la cuna, visite el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).
- **Mantenga fuera de la cuna objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de que quede atrapado, se asfixie o sufra estrangulación.** Las almohadas, colchas, edredones, mantas de piel de carnero, cojines de protección y juguetes de peluche pueden hacer que su bebé se asfixie. Nota: las investigaciones no han mostrado cuándo es 100% seguro tener estos objetos en la cuna; sin embargo, la mayoría de los expertos están de acuerdo con que después de 12 meses de edad estos objetos representan un riesgo pequeño para bebés sanos.
- **Ponga a su bebé a dormir en la misma habitación en que usted duerme pero no en la misma cama.** Mantenga la cuna o el moisés cerca de su cama, de forma que pueda alcanzarlo con el brazo. Puede observar o amamantar fácilmente a su bebé si lo tiene cerca. Los bebés que duermen en la misma cama que sus padres corren riesgo de sufrir SIDS, asfixia o estrangulación. Los padres pueden darse vuelta sobre los bebés mientras duermen o los bebés pueden enredarse en las sábanas o mantas.
- **Amamante al niño tanto como pueda, y por el mayor tiempo posible.** Los estudios demuestran que amamantar a su bebé puede ayudar a reducir los riesgos de SIDS.
- **Programa y vaya a todas las visitas de control.** Su bebé recibirá vacunas importantes. Las pruebas recientes sugieren que las vacunas pueden tener un efecto de protección contra el SIDS.
- **Mantenga a su bebé alejado de fumadores y lugares en los que la gente fuma.** Si fuma, intente dejar de hacerlo. No obstante, hasta que pueda dejar de fumar, mantenga su automóvil y su hogar libres de humo. No fume dentro de su hogar o automóvil y no fume cerca de su bebé, incluso si está al aire libre.
- **No permita que el bebé esté demasiado caliente.** Mantenga la habitación en la que duerme su bebé a una temperatura cómoda. En general, vista al bebé con no más de una capa que la que usted usaría. Su bebé puede estar demasiado caliente si está transpirando o si tiene el pecho caliente. Si le preocupa que su bebé esté con frío, puede usar ropa de cama para bebés diseñada para mantener calientes a los bebés sin el riesgo de cubrir sus cabezas.
- **Ofrézcale un chupete a la hora de la siesta y a la hora de dormir.** Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS. Si está amamantando, espere hasta que la lactancia vaya bien antes de ofrecer un chupete. Esto generalmente toma de 3 a 4 semanas. Está bien si su bebé no quiere usar un chupete. Puede intentar volver a ofrecerle un chupete, pero a algunos bebés no les gusta usar chupete. Si su bebé toma el chupete y se le cae después de que se duerme, no tiene que volver a ponérselo en la boca.
- **No use monitores cardiorrespiratorios en el hogar para ayudar a reducir el riesgo de SIDS.** Los monitores cardiorrespiratorios para el hogar pueden ser útiles para bebés con problemas respiratorios o cardíacos pero no se ha comprobado que reduzcan el riesgo de SIDS.
- **No use productos que afirmen reducir el riesgo de SIDS.** No ha sido demostrado que los productos como cuñas, posicionadores, colchones especiales y superficies especiales para dormir reduzcan el riesgo de SIDS. Además, algunos bebés se han asfixiado mientras usaban estos productos.

## Lo que pueden hacer las futuras mamás

- Programe y vaya a todas las consultas médicas prenatales.
- No fume, no beba alcohol ni consuma drogas mientras esté embarazada y después del nacimiento. Manténgase alejada de fumadores y lugares en los que la gente fuma.

La inclusión de recursos no implica que la Academia Americana de Pediatría (AAP) los respalde. La AAP no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de los sitios web y los números de teléfono están lo más actualizados posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

### Recuerde la hora de estar boca abajo

Déle a su bebé suficiente "tiempo boca abajo" mientras está despierto. Esto ayudará a fortalecer los músculos de su cuello y evitará puntos planos en la cabeza. Siempre quédese con su bebé durante el tiempo boca abajo y asegúrese de que esté despierto.

### De parte de su médico

