

Si tiene un bebé recién nacido, o espera uno pronto, uno de los asuntos más importantes con los que se enfrentará es el sueño. Los bebés duermen mucho, pero no siempre cuando uno desea que lo hagan. Las comidas, cambios de pañales y la necesidad de ser reconfortados pueden suceder en cualquier momento, de día o de noche, e independientemente de si este es su primer hijo o el cuarto, cada niño es diferente. Por lo tanto, lo mejor es aprovechar esos momentos dichosos cuando el bebé está durmiendo. Descanse cuando pueda, y siempre déjele espacio al bebé para respirar y dormir seguro en la noche o a la hora de la siesta.

Los ABC del sueño seguro para bebés son fáciles de aprender y fáciles de hacer.



Riesgos para el bebé mientras duerme

Quizás se pregunte por qué hay que preocuparse tanto por las prácticas de sueño seguro para los bebés. Después de todo, los bebés han estado durmiendo en sus cunas por décadas. Lo que ha cambiado es que ahora sabemos mucho más sobre el sueño seguro y la seguridad en la cuna durante el primer año del bebé. Hablaremos de eso más adelante, pero repasemos ahora lo que debe saber sobre los riesgos actuales de muerte de los infantes relacionados con el sueño.

Hay muchas cosas que pueden aumentar el riesgo de muerte en los infantes relacionado con el sueño. Estas son algunas de las más importantes:

- La mamá fuma o usa drogas o alcohol antes, durante y después del embarazo.
- Los padres comparten la cama con el bebé.
- El bebé duerme boca abajo en vez de boca arriba.
- El bebé duerme con sábanas y cobijas suaves o con peluches en el área para dormir.
- El bebé duerme en una superficie poco segura, como la cama de un adulto o sofá, en donde se puede quedar atrapado entre el colchón y la pared, o en las almohadas o cojines del sofá.
- La cuna del bebé está cerca de peligros de estrangulación como los cordones de las persianas en una ventana o los cordones de los móviles.

- Se envuelve para dormir a un bebé que ya es más grande que un recién nacido (desde el nacimiento hasta 8 semanas).

- La temperatura de la habitación en donde duerme el bebé está caliente.

- El bebé tiene demasiada ropa para dormir.

Los padres que conocen esto pueden reducir los riesgos de que los bebés mueran de manera inesperada mientras duermen siguiendo los ABC del sueño seguro hasta que el bebé cumpla un año. También es importante llevar a su bebé a sus chequeos médicos regulares.

En Estados Unidos, alrededor de 3,600 bebés mueren todos los años de manera repentina e inesperada mientras duermen. Podemos ayudar a cambiar esto usando las prácticas de sueño seguro para los bebés.

Consejo

Los asientos infantiles para el automóvil, los coches, columpios, portabebés y canguros no son superficies para los bebés dormir seguros. Siempre pase a los bebés a una superficie de sueño seguro.

Algunas palabras sobre “siempre lo hemos hecho así”

Las tradiciones familiares, “siempre lo hemos hecho así”, pueden ser una razón por la que los padres se resisten a los cambios. Al abuelo le encanta ver a sus cariñitos envueltos en la cobija con su equipo deportivo favorito. A la tía quizás le moleste ver cuando usted le quita el sombrero que ella misma tejió. Las tradiciones a menudo son algo maravilloso, pero algunas de ellas pueden poner a su bebé en riesgo. Como padre, usted puede educarse a sí mismo y ayudar a las personas que cuidan de su bebé a entender y seguir los ABC del sueño seguro. Usted puede tomar control del sueño seguro y de la seguridad en la cuna del bebé recordando estas recomendaciones.

A Los bebés deben dormir A solas

Los bebés deben dormir solos en una cuna sin protectores, cobijas, almohadas ni juguetes, preferiblemente en la misma habitación que usted. Comparta su habitación, no su cama.

B Boca arriba

Los bebés deben dormir boca arriba, no de lado ni boca abajo.

C En una Cuna y frescos

Una superficie de sueño seguro es una cuna con un colchón firme y una sábana funda ajustada. Mantenga la habitación fresca y vista a su bebé con ropa ligera y sin sombrero.

S Sin humo en el ambiente

El humo de segunda mano es malo para todo el mundo, y eso incluye a los bebés.

Cuando usted coloca a su bebé a dormir siguiendo los ABC, todos duermen más tranquilos.

- Compartir la cama con cobijas puede haber sido algo común cuando la abuela tenía bebés, pero usted tiene información actualizada que indica que compartir la habitación, pero no la cama, es la mejor práctica para dormir seguro.
- Los bebés no se asfixian si duermen boca arriba porque la anatomía de las vías respiratorias y el reflejo nauseoso evitan que suceda. Dormir boca arriba de hecho ayuda a proteger al bebé.

Consejo

Los bebés duermen más seguros solos boca arriba en una superficie firme, como en el colchón de una cuna con una sábana funda bien ajustada, sin otra ropa de cama ni juguetes, y en un ambiente fresco y sin humo.

Comparta su habitación, no su cama

Su bebé duerme mucho, aproximadamente 16 horas al día en intervalos de 3 a 4 horas. Su bebé se despertará con frecuencia para comer. Ese horario le mantiene ocupada, así que trate de dormir cuando el bebé esté durmiendo, si puede.

¿Quiere acurrucarse con el bebé y viajar juntos a la tierra de los sueños? Es un deseo natural, pero uno que debe resistir al practicar el sueño seguro.

Quizás sienta que es natural dormir con su bebé, y quizás sienta que está protegiendo a su bebé cuando duermen juntos, pero los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) dice que crea un mayor riesgo para su bebé.



Kathryn Sibley Horton

Kathryn es la directora de investigación y evaluación de la división de Servicios de Apoyo para la Familia de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas.

- Compartir la cama con su bebé, llamado también colecho, crea peligros de quedarse atrapado, sobrecalentarse y asfixiarse.
- La naturaleza suave y achochada de las camas y ropa de cama modernas no se alinean con las prácticas de sueño seguro para los bebés.
- Un adulto dormido puede rodarse hacia el bebé.
- Cuando usted está dormida, no puede proteger al bebé de los riesgos del colecho.

Los estudios demuestran que los bebés están más seguros cuando duermen solos, boca arriba, en una cuna en una habitación fresca y libre de humo.



Compartir la habitación es la manera más segura de estar cerca de su bebé mientras ambos duermen.

De esta manera están cerca el uno del otro pero separados por seguridad, dejándole a su bebé espacio para respirar. Compartir la habitación con su bebé por al menos seis meses, y preferiblemente por un año, le permite estar cerca para vigilarlo y amamantarlo con facilidad.

Coloque la superficie de sueño seguro de su bebé al lado de la suya, y ambos dormirán seguros y profundo.

Traer al bebé a la cama, ¿está bien hacerlo alguna vez?

Algunas veces la noche es larga y el bebé está llorando. Alimentar en la madrugada puede ser más fácil si se hace en la cama.

Los CDC dice que puede traer el bebé a la cama solo para alimentarlo o reconfortarlo, pero no como algo de rutina. Tome medidas de protección, como un sistema de equipo o una alarma de un reloj, para mantenerse alerta y regresar al bebé a una superficie de sueño seguro antes de que usted se vuelva a quedar dormida. Los CDC recomienda lo siguiente para las mamás que están amamantando:

- Manténgase alerta mientras amamanta y regrese al bebé a la cama de sueño seguro después de comer.
- Si se queda dormida en la cama por accidente mientras amamanta, regrese al bebé a la cama de sueño seguro tan pronto se despierte.
- Evite alimentar al bebé en un sillón o sofá cuando puede quedarse dormida con él. Las superficies suaves hacen que sea más difícil para el bebé respirar porque los músculos de su cuello no son lo suficientemente fuertes como para voltear la cabeza y alejarla de lo que le está bloqueando la nariz o la boca.

Es bueno saber que

Amamantar es un factor de protección en contra de la muerte repentina e inesperada de un bebé, por lo que los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomienda amamantar por tanto tiempo como pueda.

Para más consejos y recursos, visite BuenosConsejosParaPadres.com