

La Dra. Booth responde sus preguntas sobre el sueño seguro

Por la Dra. Ada Booth



Como pediatra, creo que es importante enfocarnos en la prevención y en la educación de los padres. Parte de mi trabajo es garantizar que los padres entiendan la importancia de seguir las prácticas del sueño seguro y cómo pueden reducir el riesgo de muerte súbita e inesperada del lactante (SUID, por sus siglas en inglés). A continuación presento algunas preguntas comunes que mis pacientes me han hecho durante años. Espero que esta información le ayude a navegar por el mundo de la crianza y que les dé a usted, y a su bebé, más noches de sueño tranquilo.

He oído hablar de SIDS y de SUID. ¿Cuál es la diferencia?

SUID son las siglas en inglés de Muerte Súbita e Inesperada del Lactante y es un término usado para describir cuando un bebé menor de un año de edad muere inesperadamente sin razón aparente. Cuando no se puede determinar una causa, incluso luego de una investigación completa y una autopsia, pero se encontró al bebé inconsciente luego de que lo acostaran a dormir, la muerte se considera un caso de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, o SIDS (por sus siglas en inglés). SIDS es un tipo de SUID.

¿Sabía usted?

Cada año ocurren más de 3,600 SUID en los Estados Unidos.

Mi mamá y mi abuela me dijeron que está bien que mi hija duerma boca abajo, pero la enfermera del hospital me dijo que la pusiera boca arriba en una cuna vacía. ¿Por qué dormir boca arriba se considera sueño seguro para los bebés?

Con los años hemos aprendido que los bebés están más seguros cuando duermen boca arriba en una superficie firme, como lo es un colchón en una cuna con una sábana funda bien ajustada. Muchas veces los padres tienen miedo de que sus bebés se ahoguen mientras duermen boca arriba. Sin embargo, lo natural es que los bebés duerman boca arriba. De hecho, la anatomía de las vías respiratorias del bebé y su reflejo nauseoso evitan que él (o ella) se ahogue. Durante casi 30 años, la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) ha recomendado dormir boca arriba para promover el sueño seguro de los bebés.



He oído que no debo dormir con mi bebé. Pero eso me parece una locura porque cuando mi bebé duerme conmigo yo la puedo proteger. Puedo vigilarla fácilmente durante la noche y sabré si deja de respirar. ¿Cómo puedo asegurarme de que esté protegida si duerme en una cuna?

Una cama de sueño seguro para los bebés es su propia cuna. Los bebés están más protegidos cuando duermen solos boca arriba en una cuna. Pero no tienen que estar lejos. Se recomienda compartir la habitación con su bebé al menos los primeros seis meses de vida. Compartir la cama con los padres crea riesgos de seguridad para el

¿Sabía usted?

Nunca comparta la cama con su bebé. Esto incluye dormir en una cama, sofá, piso, silla o cualquier otro lugar en el que podrían quedarse dormidos.

bebé, como quedarse atrapado y asfixiarse. La naturaleza suave y acolchada de las camas y de la ropa de cama modernas no son seguras para que los bebés duerman con sus padres. Y, desafortunadamente, he visto casos en los que los padres se voltean sin querer y aplastan al bebé, o cuando una sábana o cobija se mueve y le cubre la cara al bebé. Los padres quieren lo mejor para sus hijos y creen que están haciendo lo correcto, pero estos trágicos accidentes ocurren.

Por lo tanto, sugiero que comparta la habitación con su bebé en lugar de la cama. Se recomienda que comparta la habitación con su bebé hasta que cumpla por lo menos seis meses de edad, y lo mejor es hasta un año si es posible. Una vez que la cambie a su propia habitación puede usar un monitor de bebés para estar más tranquila. La AAP dice que compartir una habitación puede reducir el riesgo de muerte inexplicada en los bebés hasta en un 50%.

Tengo protectores de cuna para mi bebé porque no quiero que se golpee la cabeza mientras duerme. ¿Por qué los médicos recomiendan no usarlos?

Es muy importante que las cunas estén libres de protectores y cualquier otra ropa de cama o juguetes. La AAP no ha encontrado evidencia de que los protectores para las cunas eviten lesiones. Sin embargo, existe el posible riesgo de asfixia, estrangulación o de quedarse atrapado cuando tiene protectores o artículos en la cuna. Por lo tanto, el sueño seguro de los bebés significa no usar protectores.



Mi hija no se duerme sin su peluche favorito. Si mi bebé duerme mejor con él en la cuna, ¿por qué es tan importante que no lo tenga?

Como se mencionó anteriormente, los bebés deben dormir solos en su cuna. Los padres deben seguir los ABC del sueño seguro: A solas, Boca arriba, en una Cuna y en un ambiente fresco y Sin humo. Todos estos pasos ayudan a proteger a su bebé y a reducir el riesgo de SUID. Las superficies u objetos suaves en la cuna, como los peluches, presentan un riesgo de asfixia en el espacio o cuna donde debe haber sueño seguro. Está bien permitir que su bebé use un chupón, pero no use los que se amarran a peluches.

¿Cuándo están los bebés en mayor riesgo de SIDS?

Las investigaciones demuestran que el periodo de mayor riesgo es cuando el bebé tiene entre dos y cuatro meses de nacido. El riesgo comienza a disminuir después de los seis meses. Pero sabemos que el SIDS puede ocurrirle a cualquier bebé menor de un año de edad.

Mi bebé duerme en su columpio. He oído que esto no se considera un área de sueño seguro para los bebés. ¿Es cierto?

Sabemos que los bebés se duermen en muchos lugares aparte de su cuna. Se debe mover a los bebés que se quedan dormidos en un asiento infantil para el automóvil, coche, columpio, portabebé o canguro a una superficie de sueño seguro tan pronto pueda. Es verdad, quizás su bebé se despierte, pero es mejor prevenir y tratar de acostumbrarlo a dormirse en su cuna en lugar de estos otros lugares.

Cuando un bebé está en su asiento infantil para el automóvil, columpio o portabebé, su cuello estará flexionado. Notará que la barbilla de su bebé le toca el pecho, lo que puede obstruir la respiración durante el sueño y causar asfixia o incluso la muerte. Esto se debe a que sus músculos del cuello aún son débiles, y la razón por la que deben dormir en una superficie plana es para que las vías respiratorias se mantengan abiertas.

Tengo amigos que dejan que sus bebés duerman en una almohada Boppy. ¿Eso está bien?

Solo debe usar este tipo de producto cuando su bebé esté despierto. Nunca debe poner uno en la cuna del bebé ni darle uno a su bebé sin supervisión. Estos son excelentes para cuando están despiertos pero no cuando el bebé duerme, pues pueden causar asfixia.

He oído que no debo cubrir a mi bebé con una cobija, ¡pero su habitación es muy fría! ¿Cómo puedo mantener a mi bebé calentito y seguro?

Para muchos padres parece extraño poner a dormir a su bebé en una cuna vacía, especialmente durante el invierno cuando hace frío afuera y adentro de la casa. Pero el exceso de calor puede ser un factor en la muerte súbita e inesperada de un bebé. Es mejor tener la temperatura de la habitación entre 68 y 72 grados. Una habitación más fría le ayudará a crear un ambiente de sueño seguro para su bebé. Siempre puede vestir a su bebé con un mameluco más caliente o una pijama tipo saco si la habitación está mucho más fría de 68 grados. Una excelente regla general es que su bebé puede estar vestido con una capa de ropa adicional a la que usted usa para dormir. ¡Es importante no ponerle demasiada ropa al bebé!

Consejo

Recuerde, los bebés no necesitan tener un peluche para ayudarlos a dormir. Si su bebé ya se acostumbró a tener uno, recuerde que se adaptará rápidamente a no tenerlo.

¿Hasta cuándo debe dormir el bebé en mi habitación?

Es mejor compartir la habitación con su bebé hasta que tenga por lo menos seis meses de nacido. De ser posible, es incluso mejor permitir que permanezca en su habitación durante el primer año, pero asegúrese de que duerma en su propio moisés para recién nacidos o cuna. Compartir la habitación le permite estar cerca para vigilarlo y amamantarlo con facilidad, y es una excelente manera de crear un ambiente de sueño seguro.

¿Por cuánto tiempo debo dejar que mi bebé duerma en un moisés para recién nacidos?

La mayoría de los bebés se quedan en su moisés hasta los tres a seis meses. La clave es asegurarse de que su bebé quepa en su moisés y no se golpee contra los lados. Todos los moisés tienen un límite de peso, así que asegúrese de seguir las instrucciones de su producto específico. La mayoría de los bebés dejan de dormir en el moisés cuando alcanzan entre 10 y 15 libras de peso. Si su bebé se comienza a voltear, debe considerar el cambio a la cuna.



He oído información contradictoria sobre envolver al bebé. ¿Se considera envolver al bebé parte del sueño seguro?

Solo debe envolver al bebé cuando duerma boca arriba y no se pueda voltear, lo cual normalmente ocurre como a las ocho semanas. También es importante asegurarse de envolver al bebé correctamente. Y si al bebé no le gusta estar envuelto, está bien. Puede considerar usar una pijama tipo saco para las siestas y la hora de dormir. Es una excelente manera de brindarle la comodidad de estar envuelto pero sigue siendo seguro cuando su pequeño comienza a voltearse.

He oído que el humo de segunda mano puede ser peligroso para los bebés e incluso puede aumentar su riesgo de SUID. ¿Es cierto?

Fumar y el humo de segunda mano no son seguros para nadie, incluyendo los bebés. Los estudios han demostrado que el humo de segunda mano puede presentar un riesgo mayor de SUID. Los ambientes libres de humo son más seguros.

Mi bebé duerme con un chupón. ¿Eso está bien?

Sí. Los chupones pueden proteger contra el SUID. Si está amamantando, es mejor esperar hasta que su bebé domine el amamantar antes de introducir el chupón. Esto por lo general ocurre cuando el bebé tiene de tres a cuatro semanas de nacido. Es importante asegurarse de solo darle a su bebé un chupón que no tenga nada amarrado. Los cordones y juguetes de bebé amarrados a los chupones presentan un peligro de asfixia.

A algunos bebés no les gustan los chupones y eso está bien. Usted debe aprender lo que es bueno para su bebé. Si su pequeño usa un chupón y se le cae de la boca mientras duerme, asegúrese de que el chupón se quede afuera y no trate de ponérselo nuevamente en la boca.

Me preocupa que mi bebé tenga demasiado calor en su cuna. ¿Cuál debe ser la temperatura de la habitación, y está bien dejar un ventilador encendido?

La temperatura ideal de la habitación de un bebé es entre 68 y 72 grados y está bien tener un ventilador encendido en la habitación. Si desea mantener su casa más caliente, solo asegúrese de no ponerle demasiada ropa a su bebé y deje que fluya el aire dentro de la habitación donde su bebé duerma. Es mejor ponerle a su bebé una capa más de ropa de lo que usted piensa que puede ser cómodo. Puede ponerle un mameluco, pijama tipo saco o envolverlo en una cobija liviana en los meses más cálidos. En los meses más fríos, opte por un mameluco de manga larga o pijama tipo saco más pesada.



Ada Booth, MD

La Dra. Ada Booth es experta en prevenir lesiones infantiles. Es pediatra en Corpus Christi, Texas, y está afiliada al Driscoll Children's Hospital.

Para más consejos y recursos, visite BuenosConsejosParaPadres.com



Texas Department of
Family and Protective Services
Prevention & Early Intervention