

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.

Lo básico sobre el sueño seguro de los bebés es fácil de aprender y de seguir.



Riesgos para los bebés mientras duermen

Quizás se pregunte por qué hay tanta preocupación por las prácticas del sueño seguro para los bebés. Después de todo, los bebés han estado durmiendo en 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 en este artículo, pero primero repasemos lo que debe saber sobre los riesgos actuales de muerte infantil relacionada con el sueño.

Hay muchos factores que pueden potenciar el riesgo de la muerte infantil relacionada con el sueño. Estos son algunos de los más graves:

- La madre fuma o consume drogas o alcohol antes, durante o después del embarazo.
- Los padres duermen al bebé con ellos en la misma cama.
- El bebé duerme boca abajo en vez de boca arriba.
- El bebé duerme con ropa de cama suave, mantas o peluches dentro de la cuna.
- El bebé duerme en una superficie insegura, como en una cama para adultos o en un sofá, donde se puede quedar atrapado entre el colchón y la pared o entre los cojines y los asientos del sofá.
- La cuna del bebé está cerca de objetos que representan un peligro de estrangulamiento, como los cordones de las persianas y juguetes móviles.

- Al bebé que ya no es recién nacido (tiene más de ocho semanas de edad) se le envuelve para dormir.
- La temperatura de la habitación donde duerme el bebé es cálida.
- Al bebé se le pone mucha ropa para dormir.

Los padres informados que siguen las prácticas básicas para el sueño seguro hasta que el bebé cumpla un año, pueden reducir el riesgo de que sus bebés mueran de manera inesperada. También es importante llevar al bebé a sus chequeos médicos de rutina.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en 2022 hubo alrededor de 3,700 muertes súbitas inesperadas de lactantes en Estados Unidos. Podemos ayudar a cambiar eso mediante las prácticas de sueño seguro para los bebés.

Consejo

Los asientos de seguridad, carriolas, columpios, portabebés y canguros no son espacios seguros para que los bebés duerman. Cambie siempre a los bebés dormidos a un lugar más seguro para dormir.

Reflexiones sobre la frase “como siempre lo hemos hecho”

Las costumbres de la familia, o las maneras en que “siempre lo hemos hecho”, podría ser un motivo por el que los padres se resisten a hacer cambios. Al abuelo le encanta ver a su querido nieto cubierto con una manta de su equipo deportivo favorito. A la tía podría molestarle que le quite al bebé el gorro que ella misma tejió a mano. Las costumbres suelen ser algo maravilloso, pero algunas de ellas pueden poner en riesgo a su bebé. Como padres, ustedes pueden educarse y ayudar a los cuidadores de su bebé a comprender y seguir las prácticas básicas para el sueño seguro del bebé.

1 Los bebés deben dormir solos

Los bebés deben dormir solos en una cuna sin sábanas o ropa de cama y preferiblemente en la misma habitación donde duerme usted. Comparta su habitación, no la cama.

2 Deben dormir boca arriba

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

3 Deben dormir en una cuna y a temperatura fresca

Una superficie segura para dormir es una cuna con un colchón firme y una sábana bien ajustada. Mantenga la habitación fresca y vista a su bebé con ropa ligera, sin gorro.

4 Deben dormir en un ambiente sin humo

El humo de segunda mano es malo para todas las personas, y eso incluye a los bebés.

Cuando sigue las instrucciones básicas para dormir a su bebé de forma segura, todos duermen más tranquilos.

Usted puede hacerse cargo la seguridad del sueño de su bebé y la cuna al recordar estas pautas:

- Dormir juntos en una misma cama con cobijas gruesas pudo haber sido común cuando la abuela tenía bebés, pero ahora usted ya sabe que dormir en la misma habitación, no en la misma cama, es la mejor práctica para un sueño seguro.
- Los bebés no se ahogan cuando duermen boca arriba porque la anatomía de sus vías respiratorias y el reflejo nauseoso evitan que esto suceda. Dormirlo boca arriba en realidad ayuda a proteger a su bebé.

Consejo

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

Duerman en la misma habitación, no la misma cama.

Su bebé duerme mucho: aproximadamente 16 horas al día, en lapsos de tres a cuatro horas. Se despierta con frecuencia para comer. Ese horario la mantiene ocupada, así que intente dormir cuando su bebé duerme, si puede.

¿Quiere abrazar a su bebé y quedarse dormidos juntos en los brazos de Morfeo? Es un deseo natural al que hay que resistirse para procurar el sueño seguro.

Podría parecerle normal dormir con su bebé, y quizás sentir que lo está protegiendo al dormir juntos, pero los CDC dicen que eso representa un riesgo mayor.

- Dormir en la misma cama con su bebé, acto también llamado colecho, crea el peligro de que el bebé se quede atrapado, experimente calor excesivo o se asfixie.
- La naturaleza suave y esponjosa de las camas y ropa de cama modernas no se alinea con las prácticas del sueño seguro de los bebés.
- Un adulto dormido podría rodarse y quedar encima del 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, y en un ambiente fresco y sin humo.



Dormir en la misma habitación es la forma más segura de estar cerca de su bebé mientras ambos duermen.

De esta manera están cerca uno del otro, pero separados para la seguridad del bebé y darle espacio para respirar. Compartir la habitación con su bebé durante al menos 6 meses, y preferiblemente durante 1 año, le permite estar cerca de él para facilitar su supervisión y la lactancia. Si coloca la cuna preparada para el sueño seguro junto a su cama, ambos dormirán seguros y tranquilos.

¿Está bien traer el bebé a la cama en algún otro momento?

Algunas veces, la noche es larga y el bebé llora. Alimentar al bebé a altas horas de la madrugada puede parecer más fácil en la cama. Los CDC dicen que puede llevar al bebé a la cama solo para alimentarlo o consolarlo, pero que no se haga rutina. Tenga a la mano medidas de seguridad, como el apoyo de otra persona o una alarma, para estar alerta y devolver a su bebé a su lugar seguro para dormir antes de volver a dormirse usted.

Los CDC recomiendan lo siguiente para las madres que amamantan:

- Manténgase alerta mientras amamanta y regrese a su bebé a su cuna segura después de alimentarlo.
- Si accidentalmente se queda dormida en la cama mientras alimenta al bebé, regrese a su bebé a su cuna tan pronto como usted se despierte.
- Evite alimentar a su bebé en un sillón o sofá cuando crea que podría quedarse dormida con él. Las superficies suaves pueden dificultar la respiración de los bebés porque los músculos de su cuello no son tan fuertes como para apartar la cabeza de cualquier cosa que pueda bloquear su nariz y boca.

Información importante

La lactancia materna es un factor de protección contra la muerte súbita inesperada del lactante, por lo que los CDC recomiendan amamantar a su bebé lo más que pueda durante el mayor tiempo posible.



Kathryn Sibley Horton

Kathryn es la directora de mejora de sistemas y análisis de Servicios de Apoyo Familiar en la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, donde también supervisa la Oficina de Seguridad Infantil.

Para obtener más consejos y recursos, visite [BuenosConsejosParaPadres.com](https://www.buenosconsejosparapadres.com)