

La Dra. Booth responde a sus preguntas sobre la seguridad durante el sueño

Por la Dra. Ada Booth



Como pediatra creo que el enfoque en la prevención y la educación de los padres es fundamental. Mi trabajo es garantizar que los padres entiendan la importancia de seguir las prácticas del sueño seguro y cómo poder reducir los riesgos de una muerte súbita inesperada del lactante (SUID). Enseguida hay algunas preguntas comunes que mis pacientes me han hecho a través de los años. Espero que esta información le ayude al experimentar el mundo de la paternidad y que le brinde a usted y a su bebé noches de sueño más tranquilas.

He escuchado los términos SIDS y SUID. ¿Cuál es la diferencia?

SUID significa muerte súbita del bebé y es el término que se usa para describir cuando un bebé de menos de 1 año muere inesperadamente sin ninguna razón obvia. Cuando se encuentra a un bebé inconsciente después de haberlo acostado, y no se puede encontrar ninguna causa, incluso después de una investigación y autopsia exhaustivas, se considera un caso de síndrome de muerte súbita del lactante o SIDS. SIDS es un tipo de SUID.

¿Cuándo los bebés tienen mayor riesgo del SIDS?

Las investigaciones muestran que los bebés corren mayor riesgo entre los 2 y 4 meses de edad. El riesgo empieza a disminuir después de los 6 meses, pero el SIDS puede ocurrir en cualquier bebé menor de 1 año.

Información importante

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en 2022 hubo alrededor de 3,700 muertes súbitas inesperadas de lactantes en Estados Unidos.

Mi madre y mi abuela me dijeron que está bien que mi hija duerma boca abajo, pero la enfermera del hospital me dijo que la acostara boca arriba en una cuna vacía. ¿Por qué se considera más seguro acostarla boca arriba?

A través de los años hemos aprendido que los bebés que están más seguros cuando duermen boca arriba sobre una superficie firme, como en un colchón de cuna con una sábana bien ajustada. A menudo los padres tienen miedo de que su bebé se ahogue mientras duerme boca arriba. Los bebés están hechos para dormir boca arriba. La anatomía de las vías respiratorias y el reflejo nauseoso del bebé evitan que se asfixie.



He oído que no debo dormir con mi bebé. Pero cuando el bebé duerme conmigo siento que lo puedo proteger. Puedo vigilarlo fácilmente durante la noche y me dará cuenta si deja de respirar. ¿Cómo puedo estar segura de que mi bebé estará a salvo si duerme en una cuna?

Sugiero que usted y su bebé duerman en la misma habitación, pero no en la misma cama. Es recomendable hacer esto hasta que el bebé tenga al menos 6 meses, pero hasta el primer año sería todavía mejor. Una vez que el bebé empiece a dormir en su propia habitación, puede usar un monitor de bebé para sentirse más segura. Los Institutos Nacionales de Salud afirman que compartir habitación puede reducir el riesgo de la muerte inexplicable de un bebé hasta en un 50%.

Información importante

Nunca duerma con su bebé. Esto incluye dormir en una cama, un sofá, una silla, el suelo o cualquier otro lugar donde usted pueda quedarse dormido.

Tengo protectores en la cuna de mi bebé porque no quiero que se golpee la cabeza cuando está dormido. ¿Por qué los médicos no recomiendan su uso?

Es importante que las cunas no tengan protectores ni otra ropa de cama o juguetes. No hay evidencia de que las almohadillas protectoras prevengan lesiones. Sin embargo, hay un posible riesgo de asfixia y estrangulación o de quedarse atrapados cuando hay protectores u otras cosas en la cuna. Para que los bebés duerman seguros, no se debe usar protectores.



Mi hija no se duerme sin su peluche o cobijita preferida. ¿Por qué es todo un tema no meterlos en la cuna, si mi bebé duerme mejor con ellos?

Como lo mencioné anteriormente, los bebés deben dormir solos en su cuna. Los padres deben seguir las pautas básicas para el sueño seguro de los bebés: Solos, boca arriba, en una cuna y en un ambiente fresco y sin humo. Estos principios ayudan a proteger a su bebé y a reducir el riesgo de una SUID. Las superficies suaves u objetos como un animal de peluche en la cuna pueden conllevar un riesgo de asfixia. Está bien que su bebé use un chupón, pero evite el tipo de chupón que está conectado a un animalito de peluche.

Mi bebé duerme en su columpio. He oído que no es considerado un lugar seguro. ¿Es esto cierto?

Sabemos que los bebés se duermen en muchos lugares además de la cuna. Los bebés que se quedan dormidos en asientos infantiles, carritos, columpios, portabebés y canguros, se deben trasladar a una superficie segura tan pronto como sea posible. Su bebé se podría despertar, pero es mejor que esté seguro y trate de acostumbrarlo a que se duerma en su cuna.

Cuando un bebé está en un asiento infantil, columpio o portabebé, su cuello está en una posición fija. Usted se puede dar cuenta de que la barbilla del bebé hace contacto con el pecho, lo que puede obstruir la respiración cuando esté dormido y provocar asfixia e incluso la muerte. Esto se debe a que los músculos del cuello son débiles, y por esto, los bebés necesitan estar en una superficie plana para que sus vías respiratorias permanezcan abiertas.

Tengo amigos que permiten que sus bebés se duerman en una almohada de lactancia. ¿Está bien hacer eso?

Puede utilizar ese tipo de productos solamente cuando su bebé esté despierto. Nunca ponga una de esas almohadas en la cuna de su bebé y nunca lo deje sin supervisión cuando la esté usando. Estas son excelentes cuando está despierto, pero no para cuando el bebé duerma, porque se podría asfixiar.

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?

A muchos padres les resulta extraño dejar a su bebé en una cuna vacía, especialmente durante los meses de invierno, que está más frío afuera y adentro. Pero el exceso de calor podría ser un factor en la muerte repentina e inesperada. Lo mejor es mantener la habitación a una temperatura entre 68 y 72 grados Fahrenheit. Una habitación más fría puede ayudar a crear un ambiente seguro para el sueño de su bebé. Puede vestir al bebé con un mameluco abrigador o ponerlo en un saco de dormir si la temperatura de la habitación es más baja que 68 grados. Una buena regla general es que puede vestir a su bebé con una prenda más de la que usted está usando para dormir. Es importante no vestir a su bebé con mucha ropa a la hora de dormir.



Dra. Ada Booth

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

¿Durante cuánto tiempo debe dormir mi bebé en mi habitación?

Lo ideal es que los bebés de hasta 6 meses duerman en la misma habitación con sus padres. De ser posible, es todavía mejor que su bebé duerma en su habitación durante el primer año, pero asegúrese de utilizar un moisés o cuna. Compartir la habitación le permite estar cerca de su bebé para vigilarlo y alimentarlo con facilidad. También es una excelente manera de crearle un espacio seguro para dormir.

¿Durante cuánto tiempo debemos dormir a nuestro bebé en un moisés?

La mayoría de los bebés duermen en un moisés hasta que tienen entre 3 y 6 meses. La clave es asegurarse de que el bebé quepa en el moisés y no se golpee contra los costados. Todos los moisés tienen un límite de peso, por lo que debe asegurarse de seguir las instrucciones del producto. La mayoría de los bebés ya no pueden dormir en el moisés cuando llegan a pesar entre 10 y 15 libras. Si su bebé empieza a voltearse boca abajo, debería considerar dormirlo en una cuna.

He escuchado información contradictoria sobre envolver al bebé con una cobijita. ¿Es seguro que los bebés duerman así?

Los bebés solo se deben envolver cuando duermen boca arriba y todavía no se pueden dar vuelta, que suele ser hasta las 8 semanas. También es importante asegurarse que su bebé esté envuelto de manera correcta. Y si a su bebé no le gusta que lo envuelva, está bien. Podría considerar utilizar un saco de dormir para la siesta y la hora de acostarse. Esta es una excelente forma de que se sienta cómodo como si estuviera envuelto, pero sigue siendo seguro aun cuando su pequeño pueda voltearse.

Consejo

Recuerde, los bebés no necesitan un animalito de peluche para ayudarse a dormir. Si su bebé está acostumbrado a dormir con uno, recuerde que su bebé se adaptará rápidamente a dormir sin uno.

He oído que el humo de segunda mano puede ser peligroso para un bebé y posiblemente aumentar el riesgo de una SUID. ¿Es esto cierto?

Tanto fumar como el humo de segunda mano son peligrosos para todos, incluidos los bebés. Los estudios han demostrado que el humo de segunda mano puede presentar un mayor riesgo de una SUID. Los entornos sin humo son los más seguros.

Mi bebé duerme con un chupón. ¿Está bien esto?

Sí. Los chupones pueden ayudar a protegerlo contra una SUID. Si lo está amamantando, es mejor dejar que su bebé se acostumbre a tomar el pecho antes de ofrecerle el chupón por primera vez. Esto suele ocurrir cuando el bebé tiene de 3 a 4 semanas. Es importante asegurarse de darle a su bebé el chupón solo sin ningún accesorio. Los cordones o juguetes para bebé amarrados a los chupones pueden resultar en un peligro de atragantamiento.

A algunos bebés no les gustan los chupones, y eso está bien. Usted necesita aprender lo que es adecuado para su bebé. Si su pequeño utiliza un chupón y se le sale de la boca cuando está dormido, asegúrese de sacarlo de la cuna y no intentar volver a ponerlo 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 mantener el ventilador encendido?

La temperatura ideal para la habitación del bebé es entre 68 y 72 grados Fahrenheit, y está bien tener el ventilador prendido en la habitación. Si usted mantiene la temperatura más alta en la casa, asegúrese de no vestir con mucha ropa a su bebé y tener ventilada la habitación. Es mejor vestir al bebé con una prenda más de la que usted crea que necesita para estar cómodo. Puede ponerle a su bebé un mameluco o un saco de dormir o envolverlo en una cobija ligera durante los meses cálidos. En los meses más fríos, opte por mameculos de manga larga o sacos de dormir un poco más gruesos.

Para obtener más consejos y recursos, visite BuenosConsejosParaPadres.com