

Un sueño seguro: Cómo reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)



Desde el principio de los 90 cuando por primera vez se comenzó a recomendar a los padres que pusieran a los bebés boca arriba a la hora de dormir, el índice de SMSL o SIDS, por sus siglas en inglés, disminuyó considerablemente. Los siguientes pasos mantendrán seguro al bebé cuando esté durmiendo.

- Siempre ponga al bebé a dormir boca arriba.
- Ponga a dormir al bebé sobre un colchón firme, con sábanas ajustadas, en una cuna que cumpla las normas de seguridad de la Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo.
- Mantenga la cuna libre de juguetes, animales de peluche, cojines, almohadas, protectores de cuna, mantas, aparatos para acomodar la posición o ropa de cama adicional.
- No abrigue demasiado al bebé. Si se necesita abrigo adicional, coloque una sola manta o bolsa de dormir especial para bebés. Sáquele los baberos y las capuchas antes de ponerlo a dormir.
- Observe al bebé con frecuencia cuando el bebé está durmiendo.
- El lugar más seguro donde puede dormir el bebé durante la noche es en la cuna, en la habitación donde usted duerme, pero *no* en la misma cama donde usted duerme.
- Mantenga la habitación donde dormirá el bebé ventilada y a una temperatura cómoda, como para un adulto vestido con ropa liviana.
- No permita que el bebé duerma sobre un sofá, almohadón, cama, almohada, asiento de auto, corralito, hamaca o sillita de rebotes.
- No permita que la gente fume en la habitación donde el bebé juega o duerme.
- Amamante al bebé.
- Le puede ofrecer un chupón (chupete), una vez que el bebé esté acostumbrado a ser amamantado.
- Visite al doctor del bebé para chequeos de rutina e inmunizaciones adecuadas.
- Asegúrese que el bebé esté boca abajo en algún momento todos los días cuando esté despierto. Supervise cuando el bebé esté boca abajo.
- Asegúrese de que todas las personas que cuiden el bebé sigan las mismas costumbres de seguridad para un sueño seguro.



Fuente de consulta en inglés:

Academia Estadounidense de Pediatría, 2011, SIDS and Other Sleep Related Infant Deaths: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-2284>