

Preguntas Frecuentes

ACERCA DEL DORMIR SEGURO

P: ¿Cuál es la forma más segura de dormir para mi bebé?

La forma más segura de dormir para su bebé es solo, sobre la espalda y en una cuna con solo una sábana ajustada para cada hora de dormir. Desde que comenzó la campaña Back to Sleep en la década de 1990, ha habido una disminución significativa en el número de muertes infantiles relacionadas con el dormir simplemente por poner a los bebés a dormir sobre la espalda. Recuerde quitar todos los juguetes, ropa de cama suave, cobijas y cualquier otro objeto blando de la cuna.

P: ¿Está bien si mi bebé duerme de lado?

No. Los bebés colocados para dormir sobre sus costados pueden rodar fácilmente sobre su estómago, lo que aumenta el riesgo de muerte. Por esta razón, los bebés deben dormir completamente sobre la espalda para la siesta y por la noche.

P: ¿Hace frío en la noche, está bien ponerle una cobija a mi bebé?

No. La ropa de cama suave y las cobijas sueltas han sido responsables de la asfixia de muchos bebés. Vestir a su bebé en pijamas calientes o usar un saco de dormir puede mantenerlo caliente y seguro.

P: ¿Si mi bebé está durmiendo sobre su espalda, es más probable que se ahogue?

No. Los bebés son menos propensos ahogarse cuando están sobre sus espaldas. Hable con su médico si le preocupa que su bebé escupé mientras duerme.

P: ¿No es mejor que mi bebé esté acurrucado conmigo en la cama?

No. Los bebés que comparten la cama con adultos tienen muchas más probabilidades de morir a causa de muertes relacionadas con el dormir que los que duermen en su propia cama. Los bebés pueden quedar atrapados entre el colchón y la pared, asfixiarse con las cobijas y las almohadas o ser arrollados por adultos, hermanos o mascotas que están en la cama. Su bebé debe estar en su propia cama cada vez que duerma.

P: ¿Hay ocasiones en que mi bebé debería estar sobre su estómago?

Sí. Su bebé debe tener suficiente tiempo sobre su estómago cuando esté despierto y supervisado. El tiempo sobre su estómago ayuda a fortalecer los músculos del cuello y los hombros de su bebé y a desarrollar habilidades motoras.

P: ¿Mi bebé tendrá áreas planas en la parte posterior de la cabeza al dormir en su espalda?

La mayoría de los bebés no desarrollan una área plana al dormir en su espalda. Aunque es posible que algunos bebés desarrollen un punto plano en la cabeza, generalmente se redondea a medida que crecen y se sientan más. La mejor manera de prevenir las áreas planas es limitar la cantidad de tiempo que el bebé pasa despierto en su espalda, limitar el tiempo en columpios, silla de rebote para bebé y darle a su bebé más tiempo sobre su abdomen mientras está despierto, y alternar en qué lado de la cuna coloca los pies de su bebé.

P ¿Está bien usar almohadillas o protectores de cuna?

No. Las almohadillas de cuna pueden causar lesiones graves como asfixia y muerte. Mantenerlos fuera del área de dormir de su bebé es la mejor manera de evitar estos peligros.

P ¿Fumar puede aumentar el riesgo de muertes relacionadas con el sueño?

Sí. Fumar durante el embarazo y el humo de segunda mano aumentan el riesgo de muerte infantil y otros problemas de salud. Incluso si fuma lejos de su bebé, los residuos en sus manos y ropa siguen siendo dañinos y se ha demostrado que aumentan el riesgo de muerte infantil relacionada con el dormir.

P ¿Puede mi bebé dormir en un columpio, o productos similares?

No. Muchas muertes infantiles han ocurrido en estos productos. La posición que estos productos crean para su bebé reduce los niveles de oxígeno y aumenta el riesgo de muerte infantil.

P Si mi bebé se da la vuelta sobre su estómago mientras duerme, necesito volver a ponerlo en su espalda?

No. Dar ser la vuelta es una parte importante y natural del crecimiento de su bebé. Si su bebé se da vuelta por su cuenta mientras duerme, no necesita voltearlo de espaldas. Sin embargo, es muy importante mantener el área de descanso libre de ropa de cama o artículos sueltos para que su bebé no se enrede sobre ellos.

Fuentes:
American Academy of Pediatrics (2018) *SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for Safe infant Sleeping*. Retrieved from aap.org

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (2018) *Safe to Sleep*. Retrieved from: safetosleep.nichd.nih.gov

Fondos provistos por el Departamento de Salud Pública de California, Oficina de Comunidades Seguras y Activas, Programa de Placas para Niños.

Puede mantener a su bebé seguro recordando las ABCs



Para Aprender Más Sobre Nuestros Recursos del Dormir Seguro

Llame al (209) 468-3004 o (209) 953-7074

420 S. Wilson Way Stockton, CA 95205
www.sjcphs.org

