

¿En Qué Posición Debe Dormir Mi Bebé?

Doctores y enfermeras recomiendan que los bebés sanos duerman acostados en sus espaldas o de costado para reducir el riesgo de Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (Síndrome de Muerte Infantil Súbita), también conocida como “crib death” (muerte en la cuna). Se han hecho varios estudios para identificar las causas del SIDS. Basados en los resultados de estos estudios que se realizaron en Inglaterra, Australia y Noruega, los médicos comenzaron a recomendarle a los padres que acuesten a sus infantes de espalda o de costado (de lado). Y desde entonces menos infantes se han muerto de SIDS. Pensar en SIDS puede ser muy alarmante. Recuerde que la probabilidad de sufrir SIDS es muy remota. Si le preocupa este tema, no deje de consultar a la especialista de Pasos Saludables.

¿Deben dormir todos los bebés de espaldas o de costado?

Debe hablar con el doctor de su bebé o enfermera practicante acerca de cual es la mejor posición para su bebé recién nacido. Hay ciertas condiciones de salud que pueden requerir que su bebé duerma boca abajo. Si su bebé nació con un defecto, nació prematuro, escupe frecuentemente, o tiene problemas de pulmón, corazón o respiratorios, es importante que hable con su doctor o enfermera especialista sobre la posición que es mejor para su bebé.

¿Pueden ahogarse los bebés si duermen de espaldas?

A muchos padres les preocupa que su bebé se pueda ahogar con el vómito o la saliva mal tragada si están durmiendo de espaldas. Afortunadamente, no hay ninguna evidencia que sugiera que el dormir de espalda cause ahogo. Millones de bebés duermen de espalda o costado y no ha habido un aumento de casos de ahogados. Si su preocupación de acostar al niño de espaldas continúa, ponerlo de costado (de lado) para dormir es una alternativa tranquilizante.

¿Qué pasa si su bebé llora cuando lo pone de espaldas?

A algunos bebés no les gusta dormir de espaldas o costado (de lado). Usted se dará cuenta que su bebé no duerme tan bien en esta posición, o se irrita más cuando lo pone de lado o espalda. Recuerde que cada niño es diferente. Puede probar hacer otras cosas que calmen al bebé al estar en estas posiciones, como ponerle música suave o tocarlo cariñosamente. Hable con el doctor o la enfermera especialista si tiene preocupaciones sobre como duerme su bebé.

¿Qué más puede hacer para proteger a su nuevo bebé de SIDS?

- Asegúrese que su bebé duerma en una superficie firme. No ponga a su bebé en una colcha vaporosa o de piel de carnero. Saque los monitos rellenos y otros juguetes blandos fuera del alcance de su bebé.
- Mantenga la temperatura del cuarto de su bebé tibia, pero no demasiado caliente. Si hace mucho calor para usted, también lo hará para el bebé.
- Mantenga el ambiente del bebé libre de humo. Los bebés que están expuestos a humo tienen un riesgo más alto de sufrir SIDS. No deje que nadie fume alrededor de su bebé. Hable con su equipo de pediatría para encontrar el programa más cercano a su casa donde ayuden a dejar de fumar.

- Asegúrese de llevar a su bebé a los chequeos médicos de rutina y de vacunarlo. Si nota enfermo a su bebé no dude de llamar a la enfermera especialista o doctor.
- Comparta esta información con todos los miembros de su familia, amigos y otras personas que cuidan a su bebé.