

Cómo puede mi bebé dormir de forma más segura

Ayudando a los padres y a los cuidadores a crear un plan para el sueño más seguro del bebé

Como padres, ustedes toman decisiones a diario para mantener a su niño sano y salvo. Cuando se trata del sueño del bebé, el espacio donde él o ella duerme, tanto de día como de noche, es siempre importante. Algunas prácticas de sueño son más seguras que otras. Este folleto presenta información sobre diferentes maneras de hacer que el espacio donde duerme su bebé sea lo más seguro posible, para que cada momento de descanso sea más seguro.

Usted y su proveedor de asistencia sanitaria también pueden hablar del plan de sueño para su bebé. Para obtener más información, consulte los recursos que se encuentran al final de este documento.

Haga que cada momento de descanso sea más seguro

Para dormir, coloque al bebé boca arriba

Cada vez que duerme, coloque al bebé boca arriba. No importa si es para una siesta o por la noche.

Utilice un colchón firme, libre de peligros

Utilice un colchón firme hecho para bebés sin chichoneras, almohadas, mantas pesadas, edredones o juguetes. Esto hará que el espacio donde duerme el bebé sea un lugar seguro.

Utilice una cuna o un moisés

Tanto en casa como de viaje, el lugar más seguro en el que su bebé puede dormir es una cuna o moisés homologado por Health Canada (Departamento de Salud de Canadá). Cuando viajen, planifique con anticipación y asegúrese de que hay una superficie segura sobre la que su bebé puede dormir. En la siguiente página, puede encontrar ejemplos de superficies seguras para dormir. Visite este enlace de Health Canada para obtener más información: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinet.html>.

Amamante al bebé tanto como sea posible

Una manera de prevenir la muerte relacionada con el sueño en bebés es amamantándolos, ya que esto ayuda a reforzar el sistema inmunitario del bebé. Cuanto más amamante al bebé, más protección tendrá. Cualquier cantidad de leche materna ayuda a mantener a su bebé saludable.

Compartan la habitación

Durante los primeros 6 meses, haga que su bebé duerma en una superficie separada en la misma habitación en la que usted duerme.

Proporcione un ambiente libre de humo

El fumar aumenta el riesgo de muertes relacionadas con el sueño en bebés. Dejar de fumar puede ser difícil, pero no fumar durante el embarazo y mantener su hogar libre de humo, antes y después del nacimiento del bebé, puede ayudar a prevenir las muertes relacionadas con el sueño en bebés.

Para tener un cuidado especial durante el embarazo y después del parto, evite exponer a su bebé al cannabis, al vapeo y a cigarrillos electrónicos. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, visite www.quitnow.ca.

La muerte infantil relacionada con el sueño incluye:

- El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que implica la muerte repentina e inesperada del bebé, sin que exista una explicación.
- La muerte accidental que implica la asfixia por la presencia de objetos en la cama, por estar acostado el bebé boca abajo, o porque uno de los padres u otro niño se voltea sobre el bebé.



 **Perinatal Services BC**
Provincial Health Services Authority

 **BRITISH COLUMBIA**

Ministry of Health

Superficies alternativas seguras para dormir

Si utiliza una superficie alternativa para dormir, asegúrese de que sea firme, plana y que esté colocada sobre el suelo. Mantenga la superficie seca, libre de plagas, y alejada de las mascotas. Asegúrese de que nada pueda caer hacia el interior, y que nadie se pueda tropezar con ella. La superficie para dormir necesita un acolchado mínimo. Para crear un colchón, puede usar una pieza de cartón robusto y envolverla con una manta ligera bien amarrada al fondo.

Canasta/cesta



Caja o embalaje de cartón



Tina para el lavado



Cajón sobre el suelo



No tome alcohol/drogas

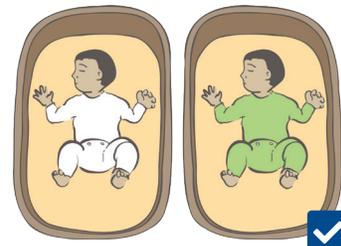
Beber alcohol, usar drogas o tomar determinados medicamentos puede hacer que se sienta soñoliento y llevar a que tenga un sueño más profundo. El sueño profundo aumenta el riesgo de voltearse sobre el bebé, si comparten cama. Debe contar con otro adulto para que le ayude con el bebé si usted ha tomado cualquier cosa que haga que esté menos alerta.

Si le gustaría recibir apoyo para cualquier tipo de uso de sustancias (incluyendo alcohol y otras drogas), Alcohol and Drug Information and Referral Service (Servicio de referencias e información sobre el uso de alcohol y drogas) ofrece apoyo e información confidencial y gratuita por vía telefónica. Llame al 1-800-663-1441 (gratuito en B.C.) o al 604-660-9382 (en Lower Mainland). El apoyo está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, en varios idiomas.



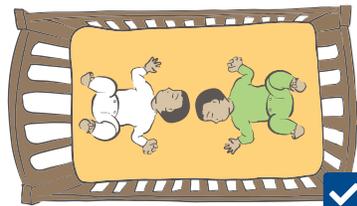
Mantenga una temperatura agradable

Mantenga la habitación a una temperatura agradable y use una manta ligera y fina para que el bebé no se sobrecaliente. Si la temperatura le resulta agradable a usted, entonces es agradable para el bebé también. Si utiliza un saco de dormir para bebé, este debe quedar bien ajustado en los hombros del bebé para que la cabeza no se pueda resbalar hacia el interior del saco. En el interior, no es necesario usar ropa de cama adicional o gorros.



¿Debo arrullar o envolver al bebé?

Envolver o arrullar al bebé no es necesario ya que esto puede ser arriesgado. Lo más seguro es no envolver/arrullar al bebé. Un arrullo muy ajustado puede dificultar la respiración del bebé, y esto puede llevar a la pulmonía. Envolver/arrullar al bebé también puede hacer que el bebé se sobrecaliente, lo que puede incrementar el riesgo de SMSL. Si se da la vuelta, un bebé envuelto también puede quedarse atrapado sobre la barriguita y no poder voltearse a una postura más segura. Si quiere envolver/arrullar a su bebé, asegúrese de lo siguiente:



- El bebé debe estar boca arriba.
- Envuelva al bebé solo desde los hombros hacia abajo, no por encima de la cara, y asegúrese de que las manos y los brazos queden libres.
- Envuelva al bebé de tal manera que el arrullo no quede ni demasiado apretado, ni demasiado holgado. Asegúrese de que quede un espacio de dos dedos de ancho entre la manta y el pecho del bebé, y de que el bebé pueda doblar y mover sus piernas.
- Use una manta ligera de algodón.
- Es especialmente arriesgado envolver/arrullar después de que su bebé cumpla los 2 o 3 meses, o una vez que pueda hacer movimientos fuertes por sí mismo.



¿Las camas de adultos son seguras?

Las camas de adultos no están diseñadas para mantener a los bebés a salvo. A menudo son demasiado blandas, y las mantas y almohadas pueden aumentar el riesgo de asfixia o atrapamiento. No es seguro dejar a su bebé sin supervisión en una cama de adultos. Dormir sobre una cama elevada también aumenta el riesgo de caídas.



Consejos para sillas de auto, portadores y sillas de paseo

No es seguro dejar a su bebé dormido en una silla para el auto. Una vez que lleguen a su destino, coloque a su bebé en una superficie segura para dormir, incluso si el bebé tan solo se está echando la siesta. No es seguro dejar a los bebés sin supervisión en portadores y sillas de paseo.

¿Los sofás, sillones reclinables y divanes son seguros?

Nunca es seguro dejar a un bebé dormir en un sofá o una silla, ni a solas ni con un cuidador. El bebé puede caerse al suelo o deslizarse entre su cuerpo y las almohadas, y puede quedarse sin aire. Tenga preparado un moisés o una cuna, o deje al bebé con otra persona cuando usted necesite descansar.

Colecho (compartir la cama)

Compartir la cama con su bebé puede conllevar riesgos. El lugar más seguro para que el bebé duerma durante los primeros 6 meses es una superficie propia y segura dentro de la habitación de los padres. Algunas familias prefieren el colecho por razones culturales o personales, y algunas familias pueden terminar haciendo colecho aun sin haberlo planeado así. Si cree que alguna vez va a compartir la cama con su bebé, o incluso si no planea hacerlo, a continuación se muestran algunas preguntas que se puede hacer para asegurar que el colecho sea lo más seguro posible para su bebé.

Definición de colecho:

Cuando un bebé comparte la misma superficie para dormir con un padre, una madre o un cuidador.

Preguntas que se debe hacer...

Sí

No

1. ¿Nació su bebé a término (37-40 semanas) y pesó más de 2,5 kg o 5,5 lb al nacer?

Los bebés prematuros y los que nacen con poco peso corren un mayor riesgo de muerte relacionada con el sueño. El riesgo también aumenta con el colecho.

2. ¿Usted y/o su pareja evitaron fumar durante el embarazo?

La exposición al humo durante el embarazo aumenta el riesgo de muertes relacionadas con el sueño en bebés. El riesgo también aumenta con el colecho.

3. ¿El ambiente en el que está su bebé está libre de humo?

La exposición al humo, incluyendo el humo de segunda mano, aumenta el riesgo de muertes relacionadas con el sueño en bebés. El riesgo también aumenta con el colecho. Para recibir apoyo si quiere dejar de fumar, visite www.quitnow.ca

4. ¿Usted y su pareja evitan beber alcohol, consumir drogas o cualquier otra sustancia que pueda hacer que tengan un sueño muy profundo?

El sueño muy profundo incrementa el riesgo de que usted o su pareja se volteen sobre el bebé, lo que puede causar la asfixia. Es mejor contar con otro adulto para que le ayude con el bebé si usted ha tomado alcohol, drogas o medicamentos que le hacen estar menor alerta.

Si responde NO a CUALQUIERA de estas preguntas, entonces el colecho es especialmente arriesgado para su bebé y no se recomienda. Su proveedor de asistencia sanitaria puede ayudarle a elaborar un plan para que su bebé duerma de una manera más segura.

Si responde SÍ a TODAS estas preguntas, revise la lista de verificación de la siguiente página.

Colecho y lactancia materna

Es normal que los bebés se alimenten a menudo durante la noche, y por eso, algunos padres terminan haciendo colecho. La mayoría de los padres que amamantan a su bebé duermen naturalmente en la cama con la postura en media luna o postura fetal: de cara al bebé, con las rodillas contraídas hasta los pies del bebé y el brazo por encima de la cabeza del bebé. Esto protege al bebé para que no se mueva por debajo del edredón o la almohada.

Puede hablar con su proveedor de asistencia sanitaria acerca de qué posturas para dormir le pueden ayudar a descansar y minimizar el riesgo para su bebé. Si no duerme naturalmente con su bebé en la postura en media luna, es más seguro para su bebé que duerma sobre su propia superficie dentro de la habitación de los padres.



Otros recursos:

Puede encontrar más información sobre el cuidado del bebé y la crianza en:

HealthLink BC

Información de confianza sobre la salud a tan solo una llamada o un clic. HealthLink BC le ofrece acceso rápido y sencillo a información y servicios de salud que no constituyen una emergencia.

Puede hablar con una enfermera, farmacéutico, nutricionista u otro profesional de la salud para obtener consejos, y puede encontrar servicios y recursos sanitarios en su proximidad:

Llame al 8-1-1 o visite:

<https://www.healthlinkbc.ca/>

La mejor oportunidad para su bebé (Baby's Best Chance)

Información de confianza sobre el embarazo y los cuidados para su bebé:

https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf

Rendir homenaje a nuestros bebés (Honouring Our Babies)

Un manual para el descanso seguro de la First Nations Health Authority (FNHA, Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones):

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf>

Healthy Families BC (Familias saludables de B.C.)

Consejos, herramientas y más en línea para ayudarle a mantener a su familia saludable:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

La lista de verificación y la imagen adaptadas de: *Maximizing the chances of Safe Infant Sleep in the Solitary and Cosleeping (Specifically, Bed-sharing) Contexts*, de James J. McKenna, Ph.D. Profesor de antropología biológica, Director, Mother-Baby Sleep Laboratory, Universidad de Notre Dame.



Lista de verificación: Maneras adicionales para mantener al bebé a salvo si comparten cama

- ✓ **Colocar al bebé boca arriba para dormir.**
Lo más seguro para los bebés es dormir boca arriba. Si su bebé se pone boca abajo mientras duerme, colóquelo con suavidad boca arriba de nuevo.
- ✓ **Colocar el colchón en el suelo.**
Para reducir el riesgo de caídas, el colchón debe estar en el suelo, alejado de las paredes. Asegúrese de que hay un espacio alrededor de la cama para que el bebé no pueda quedar atrapado entre el colchón y la pared o la mesita de noche. El colchón debe ser firme y estar limpio (no debe ser un colchón de agua, con *pillow top*, de plumas, de aire, o hundido).
- ✓ **Colocar al bebé lejos de las almohadas, edredones o mantas gruesas.**
Las almohadas, los edredones y las mantas pueden aumentar la posibilidad de asfixia y accidentes en bebés. Para el bebé, utilice solo mantas ligeras de algodón hechas para bebés. Si alguno de los adultos tiene el cabello largo, debe asegurarse de atárselo para que este no se pueda enredar alrededor del cuello del bebé.
- ✓ **Colocar al bebé de tal forma que se pueda mover libremente y no esté envuelto/arrullado.**
El bebé debe poder moverse con libertad. Arrullar al bebé puede restringir sus movimientos, y exponerlo a un mayor riesgo. Un bebé arrullado puede quedarse atascado sobre la barriguita y no poder voltearse a una postura más segura en caso de darse la vuelta.
- ✓ **Colocar al bebé para que duerma en la parte externa de la cama, en vez de entre los adultos.**
Si en la cama duermen dos adultos, asegúrese de que el bebé duerma en un lado de la cama, en vez de entre los adultos. Ambos adultos deben saber que el bebé está en la cama, y sentirse cómodos con esta decisión.
- ✓ **El bebé y el adulto/los adultos deben ser las únicas personas sobre la superficie de la cama.**
Asegúrese de que otros niños o las mascotas no compartan la misma superficie en la que duerme el bebé.
- ✓ **Asegúrese de que no se deje al bebé solo en la cama de adultos.**
Las camas de adultos no están diseñadas para mantener a los bebés a salvo.

