

# Acueste a Su Bebé Boca Arriba Para Dormir

La Academia Americana de Pediatría (AAP) y la campaña “Boca Arriba Para Dormir” recomiendan acostar a los bebés menores de un año de edad de espaldas para dormir para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI). (También conocido como “síndrome de muerte súbita del lactante” (SMSL) o “muerte en la cuna” o “muerte de cuna”)

Desde el comienzo de la campaña “Boca Arriba Para Dormir” en 1994, el número de bebés que han muerto del SMSI ha sido reducido por más del 50 por ciento. Sin embargo, muchas personas siguen acostando a sus bebés boca abajo para dormir y todavía continúan las fatalidades por SMSI.

## Acostar a su bebé de espaldas reduce el riesgo de Muerte Súbita Infantil.

- Dormir de espaldas permite a que la boca y la nariz no tengan obstrucción y de esa manera los bebés pueden respirar aire fresco y puro y no se calienten demasiado. Es probable que acostar a su bebé de espaldas reduce el riesgo del SMSI.
- Recuerde que los bebés SIEMPRE deben ser acostados de espaldas, tanto para una siesta o para dormir durante la noche.
- Acostar a los bebés de costado no es tan seguro como acostarlos de espaldas porque es más probable que los niños se den vuelta y acaben durmiendo boca abajo.

**IMPORTANTE:** El riesgo de que un bebé muera por SMSI es **mucho mayor** cuando está acostumbrado a dormir solamente de espaldas (boca arriba) y lo acuestan por primera vez boca abajo.

Es importante que los padres informen a familiares y aquellos que cuidan al bebé sobre la importancia de poner siempre al bebé de espaldas para dormir.



## ¡Mi bebé no quiere dormir de espaldas, solo llora!

- Cante o ponga música suave. Los movimientos o sonidos rítmicos y repetidos pueden calmar al bebé.
- Si es necesario, pasee al bebé en sus brazos hasta que se calme, después acuéstelo de espaldas en su cuna cuando tenga sueño.
- Si el bebé no se calma, pídale sugerencias a su médico, amigas o miembros de su familia y otras personas que tienen experiencia en poner los bebés a dormir de espaldas.
- Ponga la cuna o el moisés de su bebé cerca de su cama por lo menos durante los 6 primeros meses. Su respiración puede ayudar al ritmo de la respiración del bebé. Esto puede ayudar a reducir el riesgo del SMSI.



## ¿Qué pasa si mi bebé se da vuelta y queda de lado o boca abajo

- Siempre acueste al bebé de espaldas cuando lo ponga a dormir.
- Continúe y siempre acueste al bebé de espaldas para dormir. Cuando el bebé aprenda a darse vuelta, él va a escoger su posición preferida para descansar y no es necesario voltearlo de espaldas durante su dormir mientras mantenga la cuna segura.
- Cuando el bebé se da vuelta, es aún más importante que no haya mantas, peluches, o juguetes blandos en el lugar donde duerme porque estos le pueden cubrir la boca y/o la nariz.

## ¿Es incómodo para el bebé dormir de espaldas?

- Los bebés duermen más tiempo y más profundamente cuando duermen boca abajo— **pero ese es el problema.** Ellos duermen tan profundamente que no pueden despertarse fácilmente si dejan de respirar. Dormir con menos profundidad puede ayudar a proteger a los bebés de SMSI.
- Algunos bebés parecen estar más felices cuando duermen boca abajo. Sin embargo, ellos se acostumbrarán a dormir de espaldas si los padres los acuestan de espaldas CADA VEZ que lo ponen a dormir.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi bebé a dormir?

- Mantenga el mismo horario para dormir las siestas y para dormir por las noches.
- La mayoría de los bebés duermen bien después de ser amamantados y/o después de un baño. Sostenga al bebé en sus brazos cuando está mamando o tomando de su biberón – no dé el biberón en la cuna.
- Acaricie suavemente los brazos y las piernas del bebé.
- Mantenga la cuna del bebé lejos de los ruidos fuertes. Una hora antes de acostar al bebé para dormir, empiece a crear un ambiente tranquilo. Regule la luz y ponga música a bajo volumen para ayudarlo a dormir.
- A los bebés les gusta escuchar una canción o un cuento en tono bajo antes de dormir.
- Abraza y mece al bebé suavemente antes de dormir.
- Considere darle un chupete/un chupón al bebé cuando se acueste para dormir. Si está amamantando a su bebé, espere hasta que el bebé tenga un mes de edad o hasta que esté bien acostumbrado a mamar antes de usar el chupete.
- Si el bebé rechaza el chupete después de dormir, no es necesario volver a ponérselo.

## Sugerencias adicionales para cuidar a su bebé mientras duerme.

- Después de darle de mamar o darle su leche y hacerle eructar, acueste al bebé de espaldas en una cuna aprobada para la seguridad del bebé o un moisés **cerca de su cama, pero no en su cama**. La cuna o el moisés es el lugar más seguro para dormir a su bebé.
- Disfrute abrazando y meciendo al bebé cuando está despierto, pero no se duerma con el bebé en sus brazos. El bebé **NUNCA** debe dormir sobre un sofá, silla, sillón, almohadones, acolchados o cualquier otra superficie suave. Tampoco debe dormir en una cama con otros niños o adultos.
- Use un colchón firme para la cuna con ropa de cama bien colocada.
- No le ponga almohadas, mantas, peluches, o juguetes blandos en la cuna o el moisés.
- Evite el uso de aparatos como monitores de apnea del sueño y otros aparatos que prometen proteger a su bebé contra el riesgo del SMSI. No existe ninguna evidencia que estos funcionen.
- Asegúrese que su bebé no tenga demasiado calor mientras duerme. Mantenga la habitación a una temperatura agradable y cómoda (como para un adulto vestido de ropa liviana).
- Use ropa liviana como un enterito/pijama para dormir en vez de una manta o una frazada.
- Asegúrese de que el enterito/pijama es del tamaño apropiado (no demasiado grande) para el bebé.
- No le tape la cabeza al bebé cuando lo acuesta a dormir.
- No permita que las personas fumen cigarrillos cerca de su bebé, en su casa o en el auto.
- Hable con sus abuelos, hermanos, familiares, amigos y otros cuidadores sobre como cuidar al bebé cuando duerme y la mejor manera de ayudar al bebé a dormir bien de espaldas **CADA VEZ** que lo acuesten. Dígales que es muy importante que sigan esta instrucciones.

## ¿Puede el bebé ahogarse cuando duerme de espaldas?

- A veces los bebés vomitan cuando duermen. Los estudios realizados muestran que los bebés **no corren ningún riesgo de ahogarse** si vomitan mientras duermen de espaldas.

## ¿Qué hago si mi bebé despierta y está inquieto durante la noche?

- Si el bebé solo está inquieto (pero no llorando), espere un momento para asegurarse que realmente está despierto. A veces los bebés se ponen un poco inquietos durante una “fase activa” del sueño y después se vuelven a dormir.
- Si el bebé se despierta y llora, acérquese rápidamente – así se va a calmar más pronto y volverá a dormirse.
- Sosténgalo en sus brazos y si tiene hambre déle de comer. Cálmele antes de volver a ponerlo en la cuna o el moisés de espaldas para dormir.
- En las primeras semanas y meses de vida, los bebés necesitan ser alimentados con frecuencia. Cuando el bebé crezca va a empezar a dormir por periodos más largos durante las noches, y el tiempo entre comidas también aumentará.
- Trate de no jugar con el bebé cuando se despierte durante la noche.

## ¡No olvide que su bebé necesita estar boca abajo de vez en cuando, siempre y cuando esté despierto!

- Los bebés saludables necesitan pasar un tiempo boca abajo cuando están despiertos para desarrollar y fortalecer sus músculos. Coloque al bebé boca abajo sobre una superficie segura y firme (no en la cama) y jueguen juntos o permanezca cerca para mantener al bebé seguro.
- Poner a su bebé boca abajo por unos minutos 2-3 veces al día puede también prevenir que se forme un área plana/chata en la parte de atrás de la cabeza de su bebé.

## ¡Esperamos que estas sugerencias le ayuden a su bebé (y a usted) a descansar mejor!

**Para más información, puede comunicarse con:**

### *Centro Nacional de Muerte Súbita e Inesperada de Infantes y Niños y Pérdida del Embarazo* **Centro de Recursos**

Ofrece información sobre cómo reducir los riesgos, prevenir y sobrellevar la pérdida del embarazo, muerte del feto y muerte súbita del infante y del niño.

(866) 866-7437

E-mail: [info@sidscenter.org](mailto:info@sidscenter.org)

[www.sidscenter.org](http://www.sidscenter.org)

### *Centro Nacional de Muerte Súbita e Inesperada de Infantes y Niños y Pérdida del Embarazo* **Centro de Apoyo de Programas**

Provee educación, entrenamiento, apoyo y consejos sobre el luto, incluyendo servicio de consejos 24 horas por día en inglés y español.

(800) 221-7437

E-mail: [info@firstcandle.org](mailto:info@firstcandle.org)

[www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

### *Centro Nacional de Muerte Súbita e Inesperada de Infantes y Niños y Pérdida del Embarazo* **Proyecto IMPACTO**

IMPACTO es una red nacional de comunicación sobre programas de mortalidad del feto, del infante y del niño – convoca, conecta y provee apoyo técnico para iniciativas a nivel estatal y local.

(800) 930-7437

E-mail: [info@sidsprojectimpact.com](mailto:info@sidsprojectimpact.com)

[www.sidsprojectimpact.com](http://www.sidsprojectimpact.com)

### *Centro Nacional de Muerte Súbita e Inesperada de Infantes y Niños y Pérdida del Embarazo* **Centro Nacional para la Competencia Cultural**

Ofrece asistencia técnica y desarrollo de recursos con capacidades culturales y lingüísticas para apoyar a proyectos que dirigen iniciativas contra la desigualdad y las diferencias raciales y étnicas en casos de pérdidas perinatales y pérdidas de infantes, niños y embarazos.

(800) 788-2066

E-mail: [cultural@georgetown.edu](mailto:cultural@georgetown.edu)

[nccc.georgetown.edu/projects/sids](http://nccc.georgetown.edu/projects/sids)

### **La Academia Americana de Pediatría**

(847) 434-4000

[www.aap.org/healthtopics/Sleep.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/Sleep.cfm)

### **Campaña “Boca Arriba Para Dormir”**

Instituto Nacional “Eunice Kennedy Shriver” para la Salud del Niño y el Desarrollo Humano

(800) 505-2742

[www.nichd.nih.gov/sids](http://www.nichd.nih.gov/sids)

#### **Centro Nacional de Recursos sobre la Muerte Súbita e Inesperada de Infantes y Niños y Pérdida del Embarazo**

Este documento fue escrito y publicado por primera vez en mayo del 2007 por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ([www.hhs.gov](http://www.hhs.gov)), la Administración de Recursos y Servicios sobre la Salud ([www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov)), la Agencia de Salud Materna e Infantil ([www.mchb.hrsa.gov](http://www.mchb.hrsa.gov)) bajo un contrato del Centro Nacional del Síndrome de Muerte Súbita Infantil/Centro de Recursos de la Muerte Infantil administrado por Circle Solutions, Inc., Contrato Nr. NIHDIQ-263-01-D-0208. Esta revisión fue producida por el Centro Nacional de Muerte Súbita e Inesperada de Infantes y Niños y Pérdida del Embarazo, Centro de Recursos de la Universidad de Georgetown bajo un acuerdo cooperativo (U48MC08717) con la Agencia de Salud Materna e Infantil de la Administración de Recursos y Servicios sobre la Salud.

**Pida copias gratis de esta publicación en la página Web:**

[www.sidscenter.org](http://www.sidscenter.org)

Noviembre 2010