Seguridad al dormir de su niño menor de 2 años

(Safe Sleeping For Your Child Under 2 Years of Age)

Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

Los bebés y niños pequeños pasan mucho tiempo durmiendo. Es importante protegerlos mientras duermen como también hacerlo cuando están despiertos. Los consejos para dormir con seguridad presentados a continuación le pueden servir para asegurarse que su niño tenga un lugar seguro para dormir.

Cuando su niño está en el hospital

Si su niño está en Children's Healthcare of Atlanta:

- Si su niño es menor de 2 años de edad, él debe dormir en una cuna con las barandas subidas. Esto ayuda a prevenir caídas y disminuir la probabilidad de lesiones.
- Si su bebé aún no puede voltearse de boca arriba a boca abajo, acuéstelo boca arriba en la cuna.
- El lugar más seguro para que el bebé duerma es su propia cuna. Si usted está cansado y cargando al niño dormido, por favor acuéstelo boca arriba en su cuna para que usted pueda descansar.
- Retire de la cuna todas las almohadas, colchas, edredones, pieles de cordero, peluches y cualquier otra cosa suave.
- No le cubra la cabeza cuando duerma.
- No lo recaliente usando demasiadas cobijas y colchas.
- No lo acueste a dormir en un sofá, colchón suave, almohada ni en cualquier otra superficie suave. Si su niño necesita atención especial, su médico se la puede ordenar y nuestro personal verificará las necesidades de seguridad de su niño.

¿Puedo dormir en la misma cama con mi niño?

Children's Healthcare of Atlanta no recomienda que los niños menores de 2 años de edad duerman con otra persona en la misma cama; ya que esto aumenta el riesgo de lesiones. Compartir o dormir en la misma cama, puede lesionar a los niños pequeños.

- Si usted decide dormir con su bebé y él es menor de 6 meses, el enfermero lo conectará a un monitor cardíaco.
- Otros adultos, niños, hermanos y hermanas NO deben compartir la cama con su niño, mientras él esté en el hospital.

Cuando su niño esté en la casa

¿Dónde debe dormir mi bebé?

Acuéstelo a dormir en su propia cuna, sin almohadas ni cobijas pesadas.

- Lleve la cuna o el moisés a su cuarto para que lo pueda tener cerca.
- Su bebé **NO** debe dormir en la cama con usted ni con otros niños.
  - Él podría asfixiarse con las colchas o almohadas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

- También podría lesionarse si alguien se da vuelta sobre él.

- Igualmente, su bebé **TAMPOCO** debe dormir en un sofá, silla, almohada, cama de agua ni sobre cualquier otra superficie suave.
  - Él podría asfixiarse si se desliza entre las almohadas.
  - También podría lesionarse si se cae al piso.

¿En qué posición debe dormir mi bebé?

SIEMPRE acueste al bebé boca arriba para dormir.

- Esta es la forma más segura para dormir, a menos que el médico le diga lo contrario.
- Acostarlo boca arriba ayuda a prevenir el Síndrome de muerte súbita del lactante, también conocida como muerte de cuna o (SIDS, según sus siglas en inglés). Esto lo debe hacer durante el día cuando tome siestas y en la noche para dormir.

Use un colchón firme y no ponga nada más en la cuna.
NO use:

- Almohadas, colchas ni edredones
- Juguetes ni peluches
- Acolchadores para cuna *(bumpers)*
- Móviles que su bebé pueda alcanzar

¿Puedo dormir en la misma cama con mi bebé?

Dormir en la misma cama con su bebé lo puede lesionar. Esto es particularmente cierto si él:

- Es menor de 2 años de edad.
- Es prematuro o tiene cualquier tipo de condición médica.
- Es tan pequeño que parte de su cuerpo podría quedarse atrapado entre el cuerpo suyo y las barandas.

En vez de eso, mueva la cama de su bebé a su habitación y colóquela cerca de su alcance. Así será fácil atenderlo y alimentarlo. Asegúrese que otros adultos y niños tampoco compartan la cama con su bebé.

¿A qué temperatura debo mantener la habitación donde duerme mi bebé?

No recaliente a su bebé. Esto puede provocar el Síndrome de muerte súbita del lactante.

- Mantenga el termostato a un nivel que sea confortable para adultos vestidos con ropa ligera. Generalmente entre 68°F y 72°F (grados *Fahrenheit*) – nunca más de 75°F.
- En vez de usar cobijas en época fría y para mantenerlo calientico, vista a su bebé con una piyama – frazada ligera, de una sola pieza o con un saco para dormir.
- No cubra la cara ni la cabeza de su bebé.

Seguridad al dormir…., continuación

¿Qué más puedo hacer para proteger a mi bebé mientras duerme?

Otras cosas que usted puede hacer incluyen:

- Asegúrese que las barandas de la cuna no tengan más de 2 ⅜ pulgadas de separación. La cuna también debe tener los lados fijos. Esto significa que las barandas de cada lado no se puedan bajar.
- Asegúrese que el aire que su bebé respira sea libre de humo. **Nunca** permita que alguien fume cerca de su bebé– en la casa, en el carro ni en la guardería.
- Si su bebé usa un chupete, dele uno limpio y seco para dormir. Si usted lo amamanta espere hasta que su bebé tenga un mes de edad antes de darle uno.

¿Qué puedo hacer para impedir que la cabeza de mi bebé se aplane?

Usted puede prevenir que la cabeza de su bebé tome una forma plana, cambiándole de posición durante el día.

- Cargue a su bebé verticalmente de vez en cuando.
- Cuando su bebé esté totalmente despierto y usted **pueda permanecer con él**, acuéstelo boca abajo (*Tummy Time*), para que pueda jugar e interactuar con usted.
  - Cuando este recién nacido, hágalo 2 a 3 veces al día, por unos 3 a 5 minutos. Aumente el tiempo cada día. Un buen momento para hacerlo es después de una siesta o de cambiarle el pañal.
  - Estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos de los brazos y las piernas del bebé. Ayuda a prepararlo para gatear y caminar cuando crezca.

Un adulto siempre debe estar presente cuando el niño esté boca abajo.

¿Dónde puedo conseguir más información sobre la seguridad al dormir de mi niño?

Usted puede encontrar más información en estos sitios de Internet:

- Safe Sleep for Your Baby at http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/Documents/STS_SafeSleepForYourBaby_General_2013.pdf
- Children's Healthcare of Atlanta – Well Child Tips at http://www.choa.org/child-health-glossary/well-child-tips
- A Parent's Guide to Safe Sleep from the American Academy of Pediatrics at http://www.healthychildcare.org/pdf/SIDSparentsafesleep.pdf
- Children's Healthcare of Atlanta – Tummy Time Tools at http://www.choa.org/patients-families/hospital-support-services/new-parents/tummy-time-tools

Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios Web aquí presentados como recursos ni garantiza el contenido o precisión de los mismos. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni aprueba ningún producto o servicio en particular, ni el contenido o uso de ningún sitio Web de terceros; tampoco determina que tales productos, servicios o sitios Web sean necesarios o adecuados para usted o para el cuidado de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no se hace responsable del contenido de ninguno de los sitios arriba mencionados ni de ningún sitio vinculado a los mismos (links). El uso de los vínculos que aparecen en estos u otros sitios queda bajo su propio riesgo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana