

Guía para sueño seguro del bebé, para proveedores de cuidado de niños

Ayuda para disminuir el riesgo de SIDS

¿LO SABÍA?

- Alrededor de uno de cada cinco decesos por síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome [SIDS]) ocurre mientras un lactante (bebé) está al cuidado de alguien que no es la madre o el padre. Muchas de estas muertes suceden cuando los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba en el hogar posteriormente son puestos a dormir boca abajo por otro cuidador. Llamamos a esto "sueño boca abajo no acostumbrado".
- Poner a dormir boca abajo a un bebé sin que esté acostumbrado a ello, aumenta el riesgo de SIDS. Los bebés habituados a dormir boca arriba y que son puestos a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir por SIDS.

¿QUIÉN TIENE RIESGO DE SIDS?

- El SIDS es la principal causa de muerte de bebés de un mes a 12 meses de edad.
- El SIDS es más común entre bebés de uno a cuatro meses de edad. Sin embargo, bebés hasta de un año de edad pueden morir por SIDS.

Dado que se desconoce la causa del SIDS, deben usarse prácticas de sueño seguro a fin de disminuir el riesgo de SIDS en todo bebé de menos de un año de edad.

SEPA LA VERDAD...

EL SIDS NO SE ORIGINA POR:

- Inmunizaciones
- Vómitos o asfixia

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PROVEEDORES DE CUIDADO DE NIÑOS?

Siga estas pautas para ayudar a proteger a los bebés que estén a su cuidado:

CREE UNA POLÍTICA DE SUEÑO SEGURO

Escriba, practique y establezca una práctica de sueño seguro — Visite <http://nrckids.org/CFOC3/HTMLVersion/Chapter03.html#3.1.4.1> para descargar una copia gratuita (en idioma inglés) del documento: Reducing the Risk of Sudden Infant Death Syndrome, Applicable Standards from Caring for Our Children National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs, en el cual se esbozan guías para un sueño seguro.

UNA POLÍTICA DE SUEÑO SEGURO DEBE INCLUIR LO QUE SIGUE:

- Cada vez que se ponga al bebé a dormir, se le debe colocar boca arriba. Para disminuir el riesgo de SIDS, cada vez que cualquier proveedor de cuidado ponga a dormir a un bebé menor de un año de edad, debe colocarlo en una posición supina (completamente boca arriba). Colocar de lado al bebé para que duerma no es seguro y no se recomienda.
- Considere ofrecer al bebé un chupón a la hora de la siesta y a la hora de dormir por la noche. El chupón no debe tener cordones ni mecanismos de fijación que pudieran plantear un riesgo de estrangulación.

- Coloque a los bebés sobre una superficie firme para dormir, cubiertos con una sábana que se ajuste bien y que satisfaga las normas de seguridad actuales. Para obtener más información acerca de las normas de seguridad de cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en <http://www.cpsc.gov>.

- Mantenga lejos del área donde duerme el bebé objetos blandos, ropa de cama suelta, protectores para cuna, o cualquier objeto que pudiera aumentar el riesgo de asfixia o estrangulación.

- No debe usarse ropa de cama suelta, como sábanas y frazadas. La ropa para dormir, como mamelucos, sacos para dormir de bebé y mantas de vestir son buenas alternativas para las frazadas.

- Ponga a dormir sólo a un bebé por cada cuna.

- Mantenga el cuarto a una temperatura que sea cómoda para un adulto que vista ropa ligera.

- No use cuñas ni cojines posicionadores para bebés, porque no hay evidencia de que disminuyan el riesgo de SIDS, y pueden aumentar el riesgo de asfixia.

- Nunca permita que se fume en un cuarto donde duerman bebés, porque la exposición al humo está enlazada con un incremento del riesgo de SIDS.

- Asigne "tiempo boca abajo" supervisado, a diario, para bebés que estén despiertos. Esto ayudará a los bebés a fortalecer sus músculos y a desarrollarse normalmente.

- Enseñe a todo el personal, sustitutos y voluntarios las políticas y prácticas de sueño seguro, y asegúrese de revisar estas prácticas a menudo.

Cuando un nuevo bebé llegue al programa, asegúrese de hablar con los padres acerca de su política de sueño seguro, y de cómo duerme su bebé. Si el bebé duerme de alguna otra manera que no es boca arriba, los padres o guardianes del niño necesitan una nota extendida por el médico del niño en la que explique cómo debe dormir, la razón médica para esta posición, y un marco de tiempo para esta posición. Es necesario mantener esta nota en el expediente, e informar de esta situación especial a todo el personal, incluso sustitutos y voluntarios. También es buena idea poner una nota en la cuna del bebé.

Si no está seguro de cómo crear una política de sueño seguro, trabaje con un consultor de salud en el cuidado infantil para crear una política que se adapte a su centro u hogar de cuidado de niños.



Boca arriba para despertarse—los lactantes sanos duermen más seguros boca arriba.



No coloque almohadas, colchas, juguetes en forma de almohada, ni otras cosas en la cuna.



El tiempo boca abajo supervisado durante el juego es importante para el desarrollo sano del bebé.

PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO

- Practique la reducción del SIDS en su programa al usar las normas *Caring for Our Children (Cuidado de nuestros niños)*.
- Siempre coloque a los bebés a dormir boca arriba durante siestas y por la noche.
- Evite dejar que la temperatura del bebé aumente demasiado. La temperatura del bebé podría estar demasiado alta si usted nota sudoración, pelo húmedo, rubor en las mejillas, erupción en la piel por calor, o respiración rápida, o una combinación de los anteriores. Vista al bebé con ropa ligera para que duerma. Ajuste la temperatura del cuarto dentro de un rango que sea cómodo para un adulto que vista ropa ligera.
- Hable con las familias acerca de la importancia de colocar al niño en la posición recomendada para que duerma, y estimúelas para que sigan estas pautas en el hogar.

AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO

- Sólo ponga a los bebés a dormir en una cuna aprobada en cuanto a seguridad, con un colchón firme y una sábana que se ajuste bien. No coloque a los bebés a dormir en sillas, sofás, camas de agua o cojines. Las camas para adulto NO son lugares seguros para que duerman los bebés.
- No deben colocarse en la cuna con el bebé juguetes ni otra ropa de cama mullida, incluso frazadas, edredones, almohadas, muñecos de peluche, protectores para cuna y cuñas. Estos artículos pueden alterar la capacidad del lactante para respirar si están cerca de su cara.
- La cuna debe colocarse en un área que siempre esté libre de humo.
- Se recomienda que se compartan cuartos *sin* compartir camas. La evidencia ha mostrado que este arreglo puede disminuir hasta 50% el riesgo de SIDS.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Apoye a los padres que deseen amamantar a su hijo o alimentarlo con leche materna.
- Estimule a los padres para que mantengan al corriente las inmunizaciones recomendadas para su bebé, lo cual puede proporcionar un efecto protector contra SIDS.
- Hable con un consultor de salud en el cuidado infantil acerca de la salud y la seguridad en el cuidado de niños.
- Tenga un plan para responder si hay una emergencia médica en un lactante.
- Conozca recursos para afrontar el duelo/pena.

¿SOY UN PROVEEDOR DE CUIDADO DE NIÑOS?

Algunos proveedores de cuidado de niños son profesionales con títulos universitarios y años de experiencia, pero otras clases de proveedores de cuidado de niños podrían ser los abuelos, niñeras, amigos de la familia o cualquier persona que cuide a un bebé. Estas pautas se aplican a cualquier clase de proveedor de cuidado de niños. Si usted alguna vez cuida de un niño de menos de 12 meses de edad, debe conocer estas prácticas de sueño seguro y seguirlas.

Si tiene preguntas acerca de las prácticas de sueño seguro, por favor póngase en contacto con Healthy Child Care America en la American Academy of Pediatrics en childcare@aap.org o al llamar al 888/227-5409. Recuerde, si tiene preguntas sobre la salud y la seguridad de un bebé que esté a su cuidado, pregunte a los padres si puede hablar con el médico que atiende al bebé.

RECURSOS:

American Academy of Pediatrics
<http://www.aappolicy.org>

SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/repri nt/pediatrics;128/5/e1341.pdf>

Healthy Child Care America
<http://www.healthychildcare.org>

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care, Third Edition. Visite el sitio web del National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education en: <http://nrckids.org/CFOC3/> para descargar una copia gratuita (en idioma inglés). Hay copias impresas disponibles en la American Academy of Pediatrics Bookstore en <http://www.aap.org>.

National Institute for Child and Human Development Back to Sleep Campaign Solicite materiales educativos gratuitos de la Back to Sleep Campaign en <http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs
<http://www.asip1.org/>

CJ Foundation for SIDS
<http://www.cjsids.com/>

National SIDS and Infant Death Resource Center
<http://www.sidscenter.org/>

The Juvenile Products Manufacturers Association
<http://www.jpma.org/>

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™