

CONSEJOS PARA PROTEGER A SU BEBÉ

Seguridad al Dormir

La Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York (Office of Children and Family Services—OCFS) desea recordar a los padres y a los proveedores de cuidado infantil que el poner a dormir a los infantes boca arriba provee seguridad y previene incidencias de fatalidad.

Cada año, OCFS publica reportes de fatalidad de infantes que mueren debido a sospechas de abuso o maltrato infantil. OCFS ha identificado un número perturbador de fatalidades que involucran diversas maneras de dormir. Estos casos afectan a niños pequeños que duermen solos en lugares que no son seguros, al igual que infantes que duermen con otras personas, incluyendo a sus padres u otros miembros del hogar. Para alertar a los padres sobre los peligros identificados en esos casos, OCFS recomienda lo siguiente para proteger la seguridad de los infantes al dormir.

- Siempre ponga a dormir a los bebés boca arriba, incluso durante la siesta, a menos que su médico le aconseje algo diferente. Esta es la posición más segura para dormir y para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Infante (Sudden Infant Death Syndrome—SIDS).
- Asegúrese de que la carita y la cabecita de su bebé estén descubiertas al dormir. Mantenga objetos fuera del alcance de la boca y de la nariz de su bebé. El vestir al bebé apropiadamente evitará tener que cubrirle.
- Asegúrese de que el lugar donde duerme su bebé sea seguro. La Academia de Pediatras de Norteamérica (American Academy of Pediatrics—AAP) recomienda una superficie firme para dormir o una cuna segura que esté libre de objetos suaves o ropa de cama suelta que pueda atrapar o ahogar al bebé. Los infantes no deberían dormir en camas de agua, sofás, sillas u otras superficies inestables. Los bebés pueden sofocarse y quedar atrapados entre almohadas de un sofá, o entre el marco de la cama y el colchón o la pared.
- Retire frazadas o cubiertas suaves o esponjosas sueltas al igual que animales rellenos u otros juguetes suaves del área donde duerme su bebé.
- Evite que el bebé se acalore al dormir. La temperatura del dormitorio de su bebé debe ser cómoda para adultos. Se recomienda que ésta no exceda los 70 grados Fahrenheit.
- Asegúrese de que todas las personas que cuiden de su bebé sepan los beneficios de colocar al bebé boca arriba para dormir. Hable con los proveedores de cuidado infantil, abuelos, niñeras y otros acerca del riesgo de SIDS.
- No permita fumar en el ambiente donde esté el bebé. Se recomienda que madres no fumen antes o después de dar a luz a su bebé.
- Sea cuidadoso al dormir con infantes, especialmente en superficies pequeñas. El dormir en un área pequeña y el compartir ese espacio con uno o más adultos o hermanos aumenta el riesgo de que el bebé quede atrapado entre las cubiertas o se ahogue debido a los movimientos que ocurren al dormir.
- Considere los riesgos de dormir con su bebé si usted ha estado usando drogas o tomando alcohol. El alcohol y el uso de drogas pueden causar un sueño más profundo que puede minimizar el conocimiento subconsciente de la proximidad del bebé y de su medio ambiente, incrementando así el riesgo de yacer sobre él/ella o de atraparlo(a). Se aconseja a padres que toman medicamentos de prestar atención a las advertencias de las prescripciones y de seguir sus instrucciones, con el fin de evitar accidentes al dormir con el infante. Si los padres tienen alguna pregunta acerca de los efectos de los medicamentos prescritos, deberían contactarse con su médico.
- Tenga cuidado con el cansancio. El cansancio puede causar que padres se duerman agarrando o amamantando a sus bebés, ocasionando que el bebé se deslice de sus brazos y se caiga, o corra el peligro de ser sofocado o atrapado en la cama. La AAP sugiere que madres que decidan amamantar a sus hijos en la cama deberían evitar estos riesgos. Una alternativa a compartir la cama, sugiere la AAP, es que padres consideren colocar la cuna del recién nacido cerca de su cama, facilitando así el amamantamiento y el contacto con el padre/madre, y la colocación del infante en la cuna después de su alimentación.

