

AMEBPA



RECOMENDACIONES
PARA EL SUEÑO SEGURO
DEL BEBÉ



División
Orientación y Difusión

1

¿CUÁL ES LA POSICIÓN CORRECTA?

La posición recomendada para que un bebé duerma es la posición supina, es decir, boca arriba. Estudios recientes concluyen en cuanto a que los bebés que duermen boca arriba tienen entre tres y doce veces menos riesgo de fallecer a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, conocido como "Muerte en Cuna" o "Muerte Blanca". De este modo, también disminuye la colonización bacteriana de las vías aéreas, requiriendo un tercio menos de tratamientos antibióticos por otitis. Los bebés que duermen en esta posición son además menos propensos a tener fiebre y nariz tapada o congestionada.

Esta posición no se reduce solamente al momento de dormir sino que se recomienda hacer extensiva a los momentos de vigilia, puesto que favorece el desarrollo global de la musculatura al posibilitar al niño mover sus extremidades libremente, flexionarse, estirarse y girar la cabeza. Además le permite observar a su alrededor y buscar el origen de los sonidos detectados, facilitando la indagación del medio, la manipulación de los objetos, el desarrollo óculo-manual, la vocalización, la comunicación y la relación con los otros.

2

¿UN BEBÉ PUEDE ATRAGANTARSE DURMIENDO BOCA ARRIBA?

No existe evidencia científica que demuestre que los bebés puedan atragantarse con mayor frecuencia cuando duermen boca arriba. Por el contrario, se ha producido una disminución notable de muerte súbita desde que los niños dejaron de dormir en posición prona, es decir, boca abajo.

De acuerdo a la anatomía, en posición supina las vías aéreas respiratorias superiores (laringe y tráquea) están por encima del esófago. Por lo tanto, si el niño regurgita leche, ésta es deglutida con facilidad, lo que evita que pase al conducto respiratorio y la aspire.

Las únicas contraindicaciones médicas para acostar a un bebé boca arriba para dormir son las malformaciones craneo-faciales, las evidencias de obstrucción de la vía aérea superior (micrognatia) y el reflujo gastroesofágico (RGE) patológico. En estos casos el médico determinará la conveniencia de la posición prona versus el riesgo de complicaciones debidas al RGE en posición supina.



Con el objeto de evitar que la cara del bebé quede cubierta durante el sueño, se aconseja que la cuna esté libre de almohadas, almohadones, ropa enrollada, muñecos y juguetes.



El colchón debe ser firme y los brazos del bebé deben quedar por fuera de sábanas o frazadas, con el fin de evitar que la cabeza del niño quede cubierta por la ropa de cama. Si hace frío es preferirle ponerle más ropa al niño en vez de recargar la cuna con mantas.



El bebé debe dormir en su propia cuna y la misma debe estar ubicada al lado de la cama de su madre durante los primeros meses de vida.



Se debe evitar el calor ambiental y el exceso de frazadas, mantas o abrigo. La ropa no debe dificultar sus movimientos.



En ambientes fríos o precariamente calefaccionados se recomienda colocar al bebé un gorro para impedir la pérdida del calor corporal.



No fumar en la habitación del bebé, y de ser posible, en ningún lugar dentro de la casa.



Se deben enfatizar todas estas medidas en aquellos bebés cuyas madres fumaron durante el embarazo, debido a que el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante es tres veces mayor a la de hijos de madres no fumadoras.



La exposición del bebé a un ambiente con humo de cigarrillo se asocia con un aumento de las enfermedades respiratorias y una disminución de la función pulmonar.

Amamantar al bebé a libre demanda, es decir, cada vez que lo pida.

Fuente: "Recomendaciones para el sueño seguro del bebé" (2003, Ministerio de Salud de la Nación)

Programa de Gestión Pro Activa de la Salud

DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN

contactos@amebpba.org.ar

4013-2734/2745

AMEBPBA