

Prácticas seguras para el sueño infantil



Durmiendo boca arriba

Los bebés sanos deben dormir boca arriba. Dormir boca abajo puede empujar la cara del bebé hacia las sábanas de la cama, bloqueando sus vías respiratorias. Dormir boca arriba mantiene la nariz y la boca descubiertas. Esto es importante en la casa y en el cuidado de niños.

Los bebés sanos no corren peligro de regurgitar o atragantarse mientras duermen boca arriba a sus espaldas. De hecho, la incidencia del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) ha disminuido en más del 50 por ciento desde la Campaña Volver a Dormir (ahora llamada "Dormir Seguro") Comenzó en 1994.

A medida que los bebés crecen, es posible que a veces se den vuelta y duerman boca abajo. Esto está bien. Sigue siendo importante que se coloquen boca arriba cuando se les ponga en cunas.

Es posible que sea necesario colocar a los bebés con ciertas afecciones médicas o malformaciones de lado o boca abajo. Su médico le dirá si los bebés deben dormir en una posición diferente.

Los bebés necesitan pasar mucho tiempo boca abajo mientras están despiertos. El tiempo boca abajo ayuda a promover el desarrollo muscular y motor. Los bebés que permanecen boca arriba todo el tiempo (incluso cuando están despiertos, pueden desarrollar zonas planas en la nuca. El tiempo boca abajo ayuda evitar esto.

Seguridad de la cuna

Todos los bebés deben tener sus propias camas. Cuando duermen en sus propias cunas, duermen más. Los bebés no deben dormir con adultos ni niños mayores. Las personas podrían darse vuelta y lesionar o asfixiar a los bebés.

Asegúrese de que las cunas de los bebés sean seguras. Siga estos pasos:

- Revise si hay aberturas que puedan atrapar la cabeza de los bebés. No debe haber más de 2. 3/8 pulgadas entre barandillas de la cuna.
- Las cunas deben tener cabeceras y pies de cama sólidos; las aberturas recortadas podrían atrapar cabezas de bebés.
- Los postes de las esquinas no deben sobresalir más de 1/16 de pulgada por encima de la cabecera o campo de pie.
- Revise los herrajes regularmente; asegúrese de que estén bien fijados y apretados. Asegúrese de que no haya tornillos ni pernos que sobresalgan ni ninguna protuberancia en la que podría engancharse en la ropa.
- Esté atento a pintura descascarada, astillas o bordes ásperos.

Ayude a evitar la asfixia. Use sábanas de cuna bien ajustadas para que no se desprendan. Vista a los bebés con pijamas con pies. Se prohíbe usar mantas en las cunas en los programas de cuidado infantil con licencia. Las almohadas y/o peluches también están prohibidos en la cuna. Esto incluye animales de peluche con chupetes.

Nunca coloque a los bebés sobre pufs, almohadas, camas de agua, colchones de plumas, edredones o cojines. Pueden asfixiar a los bebés si se les tapa la nariz.

Evite la estrangulación

Los niños pueden estrangularse con cuerdas y cordones sueltos.

- Nunca ate collares ni chupetes alrededor del cuello de los niños.
- Los cordones de las persianas deben estar fuera del alcance de los niños.
- Quite los cordones de la ropa de los niños. Pueden engancharse al equipo de juego, vallas u otros objetos y provocar estrangulamiento.

Nunca deje bolsas de plástico al alcance de los niños.