

# Sueño Seguro



# Guía para padres sobre Seguridad de Cuna, Riesgos de Sueño y Monitores para Bebé



Si estás leyendo esto, ¡Felicidades!  
Probablemente has entrado al emocionante mundo de ser padre o te estás preparando para ello.

Tener un recién nacido en casa es emotivo y angustiante a la vez, pero confía en nosotros, ser padre es una de las mejores experiencias de tu vida.

Permítenos orientarte sobre cómo seguir las pautas recomendadas por la [Academia Americana de Pediatría \(AAP\)](#) y los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) del [Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos](#), para reducir el riesgo de complicaciones relacionadas al sueño de tu bebé como el [Síndrome de Muerte Súbita del Lactante \(SMSL\)](#). SMSL es la principal causa de muerte para lactantes menores de un año.



¿Sabías que...  
Tu recién nacido  
llegará a dormir  
16 horas  
al día?

## Un Sueño Seguro

Por lo tanto, querrás asegurar un ambiente seguro en su cuna.

Hay conceptos erróneos en sitios web, redes sociales, revistas y anuncios ya que muestran cunas llenas de mantas, protectores, almohadas y ositos de peluche.

De hecho, esos son los elementos que no deben colocarse en la cuna de un bebé.



Expertos de Centros para el Control y Prevención de Enfermedades aconsejan que los bebés sean colocados sobre su espalda para dormir, en un colchón firme y con una sábana ajustada.

No uses frazadas o demasiadas capas de ropa; tu pequeño deberá usar una pijama que sea cómoda para la temperatura de la habitación.

Juguetes blandos, sábanas sueltas, almohadas, mascotas, protectores de cuna, inclusive, 2 bebés en la misma cuna pueden generar riesgo para ahogamiento y peligro de asfixia.

Cuando el cuerpo de un adulto no recibe suficiente oxígeno durante el sueño, sus reflejos aparecen para despertarlo.

Hacen que quiten la sábana de su cabeza, muevan las almohadas, retiren a la mascota.

Sin embargo, el sistema nervioso de un pequeño no se encuentra totalmente desarrollado y no posee los mismos reflejos para protegerse.



## ¿Cómo hacer que mi bebé duerma?

Hay demasiadas técnicas que te indican cómo conciliar el sueño de tu recién nacido, lo cual hace difícil encontrar el camino adecuado para conseguirlo.

Siempre existe la duda... ¿dejarlo llorar o atenderlo cuando no consigue dormir?

**Siempre existe la duda...**  
**¿dejarlo llorar o atenderlo cuando no consigue dormir?**

## 6 consejos útiles:

1

Elige un método con el que te sientas bien.

Puedes modificarlo conforme tu pequeño crezca. Los ciclos de sueño se regularizan hasta los seis meses de edad.

2

Mantén las luces tenues y sonidos a un mínimo para evitar estimular demasiado a tu pequeño.

No tengas miedo de cambiar las cosas.

Si un método no está funcionando para ti, prueba algo diferente.

Cambiar puede ayudar a que tu bebé se adapte a dormir en diferentes condiciones.

Si el bebé está acostumbrado a la lactancia materna para dormir cada noche, esto es lo que esperará cuando despierte a las 2 a.m. Prueba una combinación de mecer, lactancia materna, auto calmante y otras técnicas.

4

Coloca a tu bebé a dormir cuando empiece a tener sueño, pero siga despierto.

La Academia Americana de Pediatría sugiere evitar mecer a los bebés hasta que se queden dormidos por completo ya que así aprenderán a dormirse por ellos mismos en sus cunas.

Esto les ayudará a aprender a volverse a dormir cuando despierten por la noche.

5

Mantén una rutina consistente.

Esto significa siesta regular y sesiones de alimentación durante todo el día, así como un "ritual" a la hora de dormir todas las noches.

Esto ayudará a tu bebé a asociar la noche con dormir.

Cuando comience a quejarse, espera unos minutos antes de revisarlo.

Ve si puede volver a dormir de forma independiente.

Si continúa agitado en los próximos minutos está perfecto revisarlo.

La AAP aconseja no comenzar a jugar o encender las luces, el objetivo es mantener el ambiente tranquilo y ayudar a tu bebé a dormir de nuevo, lo que puede significar una sesión de alimentación o cambiar un pañal sucio.



3

6

# Síndrome de Muerte Súbita del Lactante

Síndrome de Muerte Súbita del Lactante es la principal causa de muerte en bebés.

Contrariamente a lo que muchos artículos mencionan, no hay manera de prevenir la SMSL.

La mejor defensa contra SMSL es conocer los hechos para que puedas tomar medidas y reducir el riesgo de tu bebé.



## Conoce los hechos

Los expertos en pediatría no saben qué causa SMSL. Aunque los equipos médicos la han reconocido durante muchos años, todavía no están seguros de la causa exacta.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el diagnóstico se hace por exclusión. Es decir, SMSL se confirma cuando factores como sofocación han sido descartados y no hay otros factores obvios que contribuyan a la muerte.



**Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y Muerte Infantil Súbita son términos diferentes**

La **Muerte Infantil Súbita** incluye todas las posibles muertes como asfixia, ahogamiento, e incluso, homicidio.

**Síndrome de Muerte Súbita del Lactante** es sólo un tipo dentro de las categorías de Muerte Infantil Súbita.



### Incluso los bebés sanos mueren por SMSL.

Una de las razones por las que SMSL es tan preocupante es que puede afectar a bebés considerados saludables, habla con tu médico sobre otros factores de salud que puedan aumentar el riesgo de tu bebé.

### La posición más segura para bebés es dormir sobre su espalda.

De acuerdo al Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD), los bebés que son colocados a dormir sobre su espalda han mostrado un menor porcentaje de incidencias de SMSL que los bebés que han sido colocados a dormir sobre su estómago o de lado.



### No existe algo que los padres puedan hacer para prevenir SMSL.

Los expertos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) confirman que no existe una forma probada para prevenir SMSL, pero existen circunstancias más comúnmente asociadas con las muertes por SMSL.

Esto significa que ciertas condiciones pueden poner a tu bebé en riesgo, aunque los doctores no estén seguros del porqué.

### Los bebés no deben dormir en la misma cama con adultos (colecto).

La cuna del bebé puede estar junto a tu cama. Es importante que el bebé duerma solo y en una superficie firme, plana y libre de ropa de cama floja u otros objetos. Hay muchos productos en el mercado diseñados para dar a tu bebé un espacio seguro para dormir mientras se encuentra cerca de tu cama.

### Los recién nacidos no deben dormir con cobijas.

Las cobijas y las sábanas pueden moverse durante la noche y cubrir la cabeza de tu pequeño; colocándolo en riesgo de asfixia. Cubrirlo demasiado va en contra de las recomendaciones de sueño seguro del Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD) que aconseja que los bebés duerman en un colchón firme únicamente con ropa de cama ajustada.

### SMSL ya no es un riesgo después de un año de edad.

Aunque la SMSL afecta más frecuentemente desde el nacimiento hasta los cuatro meses de edad, los médicos aconsejan seguir las recomendaciones de sueño seguro hasta que el bebé cumpla su primer año.

# Factores de Riesgo de SMSL

Hay algunos factores que claramente están asociados con un mayor número de muertes por SMSL.

Esto lleva a expertos como los de la AAP a creer que ciertos comportamientos aumentan la probabilidad de que un recién nacido se vea afectado.

Considera los siguientes 5 factores de riesgo:



1

## Fumar antes o después del nacimiento

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de SMSL, al igual que exponer al bebé al humo pasivo.

2

## Durmiendo sobre su estómago o de lado

La posición al dormir es el factor más determinante de SMSL. La Academia Americana de Pediatría encontró que los bebés durmiendo sobre su estómago pudieran tener hasta 12 veces mayor probabilidad de ser afectados por SMSL comparado con los dos sobre su espalda para dormir.

3

## Colecho

La compañía al dormir puede ser un factor de riesgo de SMSL aun cuando existan consejos en internet y revistas que te indiquen que es positivo acompañar a tu bebé en la misma cama para que duerma tranquilo.

4

## Ropa de cama suelta y otros objetos en la cuna

Las sábanas flojas, protectores de cunas y peluches pueden ser un factor de riesgo para tu bebé. La ropa de cama holgada puede moverse y quedar sobre la cabeza de tu pequeño que aún no ha desarrollado los reflejos para liberarse por sí mismo en caso de carecer de oxígeno.

5

## Estar al cuidado de alguien diferente a un padre.

Una de cada cinco muertes por SMSL ocurren mientras los pequeños están bajo el cuidado de alguien que no es su padre. La tasa de SMSL es casi el doble de la tasa normal en pequeños que se encuentran en un espacio de cuidado infantil como guarderías. Por supuesto que no puedes estar con tu bebé en todo momento, pero puedes tomar medidas preventivas necesarias.

# Monitores Modernos para Bebé

La mayoría de nosotros conocemos los monitores convencionales de audio, en donde una pieza está situada en la cuna del bebé y la otra junto a la cama de los padres. También existen los monitores de video que permiten ver y escuchar a un recién nacido sin estar a su lado.

Sin embargo, la tecnología ha impulsado la evolución a “monitores inteligentes” que permiten monitorear la condición de un pequeño incluso cuando está en la misma habitación.

MonBaby® es un galardonado monitor inteligente que se coloca como broche en la ropa de tu bebé.

Brinda la tranquilidad de saber que tu pequeño está seguro mientras duerme ya que envía alarmas audibles a tu teléfono móvil en caso de que tu bebé requiera atención.

Conoce más en [www.monbaby.com.mx](http://www.monbaby.com.mx)



Si aún no has tenido contacto con los monitores inteligentes, consulta la siguiente tabla para conocer las diferencias entre ellos y los monitores convencionales.

	MONITORES INTELIGENTES	MONITORES CONVENCIONALES
<b>Funcionalidad</b>	Monitoreo de respiración, posición, caídas, ritmo cardiaco	Ver o escuchar al bebé
<b>Alertas</b>	Alarmas audibles y notificaciones en teléfono móvil de los padres	Monitoreo de audio o video, alarma audible o el sonido del llanto del bebé
<b>Conectividad</b>	WiFi o Bluetooth transmitiendo la información al teléfono de los padres	Radio-frecuencia conectado al receptor en otra habitación
<b>Registro de datos</b>	✓ Rastrea y almacena datos que se pueden compartir	✗
<b>Almacenamiento de signos vitales</b>	✓	✗
<b>Movilidad por no requerir cables</b>	✓	✗
<b>Batería de larga duración</b>	✓ Pilas de litio	✗ Pilas estándar AA
<b>Diseño</b>	✓ Tamaño pequeño y ligero	✗ Voluminoso, pesado y de plástico duro

El primer año de vida de tu pequeño puede ser una experiencia angustiante ya que depende totalmente de ti; pero la creación de un ambiente de sueño seguro es el primer paso para recuperar tu tranquilidad y disfrutar al máximo esta nueva etapa de tu vida.