

SUEÑO SEGURO



Dra. Andrea Aquila
Pediatra

¿ Cómo y dónde debe dormir el bebe?

- El lugar mas seguro es en la habitación de sus padres, en una cuna ubicada junto a su cama.



Nada debe cubrir la cabeza del bebé.

Use un colchón firme que encaje bien

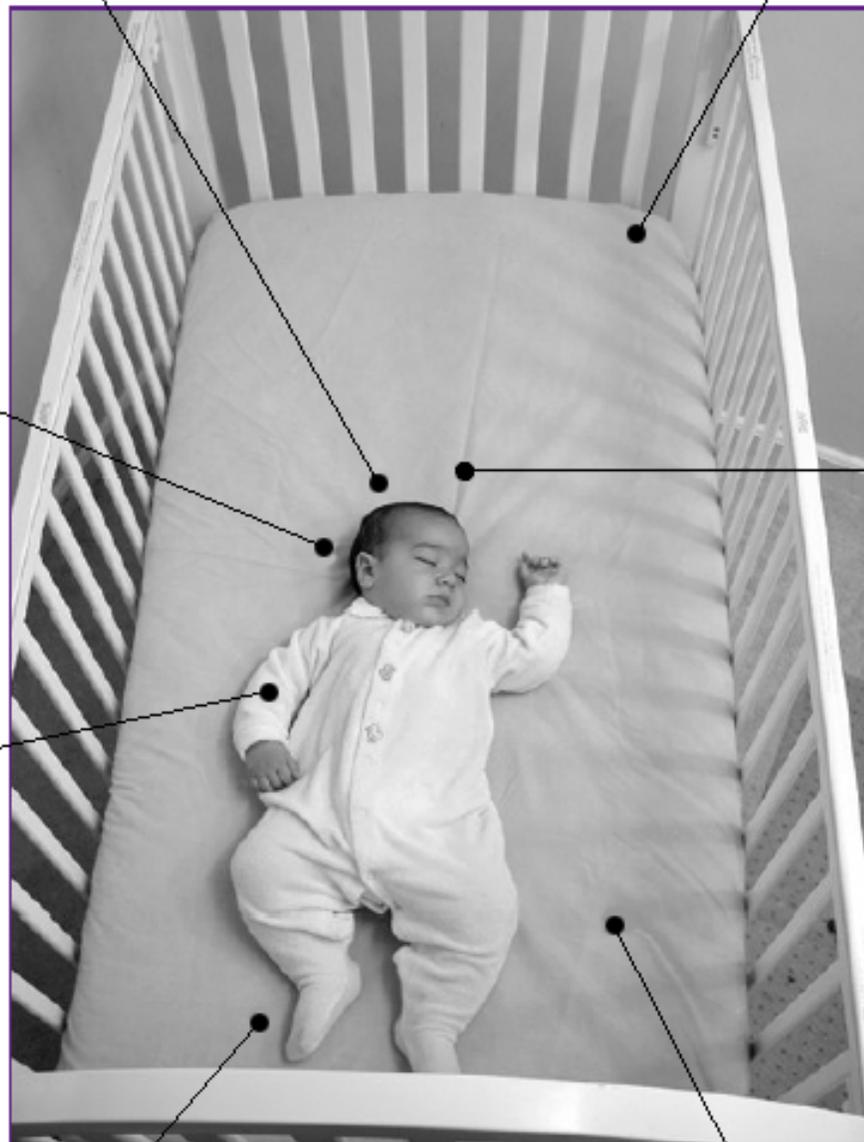
Ponga al bebé boca arriba

No use almohadas

Use ropa para dormir (pijama, enterito o mameluco)

No deje que nadie fume cerca del bebé

Quite juguetes y cualquier cosa blanda de la cuna



¿ Que es la Muerte Súbita del lactante?

¿ Como prevenirla?



- El Síndrome de muerte súbita del lactante se refiere a una muerte durante el sueño de un lactante aparentemente sano, sin otra causa demostrable.
- El riesgo no es inherente al colecho en si....sino en las circunstancias en que ocurre.
- Factores de riesgo del colecho : exceso de abrigo, dormir boca abajo o de costado, presencia de almohadas, colchón blando, usar huevito o nidos de contención en la cama de los padres.
Aplastamiento por el adulto.

No se ha demostrado aumento de riesgo de muerte súbita cuando el niño comparte por periodos cortos de tiempo la cama con sus padres con el objetivo de amamantar, mientras ellos están despiertos.



El colecho es un factor de riesgo comprobado para muerte súbita del lactante si el bebe es...

- Prematuros o de muy bajo peso al nacer.
- Padres que ingieren drogas, alcohol o fumadores.
- Alimentación con fórmula exclusiva.
- El bebe tiene alguna patología asociada.

FACTORES PROTECTORES DE MUERTE SUBITA DEL LACTANTE

- Lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes.
- No exponer al niño al humo del tabaco durante el embarazo y después del nacimiento.
- Vacunación completa.
- Cuna segura
- Evitar exceso de abrigo.
- Cumplir con los controles de salud del bebé.
- Evitar consumo de alcohol y drogas durante la gestación y lactancia.
- Usar chupete para dormir después del mes de vida(nivel de evidencia b)