



# Duerme Seguro, Duerme Bien

## Preguntas y Respuestas



### Q: ¿Se ahogará mi bebé si le coloco boca arriba cuando duerme?

No. Los bebés saludables tienden a tragar o escupir los fluidos cuando están acostados boca arriba. También cuentan con otras formas de prevenir el ahogo cuando están acostados boca arriba, como el reflejo de arcadas. Si su bebé tiene una condición médica, debe hablar con su pediatra sobre cuál es la mejor posición para dormir.

### Q: ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de que mi bebé sufra Muerte Súbita Infantil Inesperada (MSII)?

Coloque a su bebé en la cuna, solo y boca arriba. El amamantar a su bebé puede ayudar a reducir el riesgo, del mismo modo que el no fumar en casa ni alrededor del bebé.

### Q: ¿Pueden causar las inmunizaciones Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI) o la muerte inesperada de un bebé?

No. No hay evidencia de que las inmunizaciones (vacunas) causen SMSI ni la muerte inesperada en bebés.

### Q: ¿Tardará mi bebé en aprender a dormir boca arriba de forma profunda?

Sí. Los bebés aprenden a dormir boca arriba de forma profunda y los padres no deben darse por vencidos. Si su bebé se despierta por la noche, recuerde que este sueño más ligero es natural y le protegerá frente a la muerte inesperada.

### Q: Mi bebé tiene problemas para quedarse dormido cuando está acostado boca arriba; ¿hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

Sí. Hay varias cosas que ayudan a que los padres consigan que los bebés se duerman. Es importante que establezca una rutina por la noche; esto hace que su bebé sepa que es hora de dormir. Esta rutina puede consistir en leer un libro, bajar la luz o darle un baño. A algunos bebés les ayuda que los envuelvan y también el ruido de fondo (ventilador o música suave y relajante).

### Q: ¿Se le pondrá la cabeza plana a mi bebé si le acuesto boca arriba?

No, sin embargo si deja a su bebé siempre acostado boca arriba, esto podría producir aplanamiento de la cabeza. Para ayudar a prevenirlo, coloque al bebé boca abajo 2 o 3 veces al día, pero SÓLO cuando el bebé esté despierto y usted pueda prestarle total atención.

### Q: ¿Puede el fumar cerca del bebé aumentar el riesgo de sufra Muerte Súbita Infantil Inesperada (MSII)?

Sí. El humo procedente de cualquier tipo de puro o cigarrillo contiene muchos ingredientes dañinos para los adultos y los niños pequeños. Cuando el bebé está expuesto al humo de segunda mano, la probabilidad es 2.5 veces mayor de que muera de forma inesperada.

**KOHL'S**  
Sleep Safe Program



**Q: Si se desconoce la causa de la muerte infantil inesperada, ¿cómo sabe que lo que me está diciendo es verdad?**

Aunque a veces se desconoce la causa exacta de la muerte infantil inesperada, con el tiempo hemos aprendido que se producían varias cosas en común cuando los bebés fallecían. Por ejemplo, cuando los doctores empezaron a recomendar que los bebés fueran colocados boca arriba para dormir, se produjo una reducción en las muertes infantiles inesperadas. Depende de usted como padre/madre el tomar decisiones que mantengan a su bebé seguro.

**Q: Yo dormía con mis otros bebés en la cama y no les pasó nada malo**

Nuestras recomendaciones provienen de doctores, científicos y otros expertos. Usted es el padre/la madre, y de usted depende el asegurar que su bebé esté seguro y sano. El hecho de que no les pasara nada malo a sus otros bebés no significa que ésta sea una elección segura.

**Q: ¿Por qué tienen los bebés negros un mayor índice de muertes que otros bebés?**

El hecho de que los bebés negros mueran más que otros es una tragedia y muchas personas están trabajando para que se produzca un cambio. Los estudios demuestran que hay una mayor probabilidad de que los padres y cuidadores afroamericanos coloquen a los bebés boca abajo para dormir, y sabemos que esto aumenta el riesgo de asfixia. Si los padres o cuidadores siempre colocan al bebé boca arriba para dormir, pero un cuidador distinto le coloca boca abajo, ese bebé tendrá un mayor riesgo de sufrir Muerte Súbita Infantil Inesperada (MSII) – de hecho, la probabilidad de que ese bebé muera

por MSII es 19 veces mayor en esta situación. Es importante que comparta la información sobre la seguridad del bebé al dormir con los abuelos y otros cuidadores. Al compartir esta información, usted ayudará a mantener a su bebé seguro.

**Q: ¿Y si el bebé se da la vuelta por sí solo y acaba durmiendo boca abajo?**

Una vez que su bebé pueda darse la vuelta completamente, de posición boca arriba a boca abajo y viceversa, la probabilidad de que muera se reduce enormemente. Generalmente su hijo tendrá aproximadamente 7 u 8 meses cuando esto suceda, aunque cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Cuando su hijo está aprendiendo a darse la vuelta, pero sólo puede voltearse de posición boca arriba a boca abajo, usted debe voltearlo para que esté nuevamente boca arriba para dormir. Esto será fácil si sigue las recomendaciones y hace que su bebé duerma en el mismo cuarto con usted pero en una superficie separada.

**Q: ¿Y si quiero darle el pecho y es más fácil hacerlo cuando el bebé está conmigo en la cama?**

Puede darle el pecho en la cama, pero se recomienda que cuando llegue la hora de dormir coloque al bebé en su propia área. Es más fácil si la cuna, el pack n play o el moisés está cerca de su cama.

**Q: ¿Qué puede ocurrir si coloco a mi bebé de lado para dormir?**

Es peligroso acostar a su bebé de lado para dormir ya que esta posición es inestable y podría darse la vuelta fácilmente y colocarse boca abajo.

Fuentes:

*American Academy of Pediatrics (2011) AAP Expands Guidelines for Infant Sleep Safety and SIDS Risk Reduction. Extraído de [healthychildren.org](http://healthychildren.org)*

*National Institute of Child Health and Human Development (2013) Safe to Sleep. Extraído de [nichd.nih.gov](http://nichd.nih.gov)*