

¿Lo sabía?

El síndrome de muerte súbita infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) es responsable de la muerte de 6 bebés cada día en los EE. UU. Esto prácticamente equivale a 1 bebé cada 4 horas.

En casi todos los 50 estados, incluido Illinois, está prohibido fumar en hogares o centros de guarderías infantiles.

Es esencial capacitar a los padres que acaban de tener un bebé o a los que esperan uno y, en general, a cualquier persona que trabaje con bebés, con respecto a las estrategias de seguridad a la hora de dormir. Es sumamente importante que los métodos de cuidado sean siempre los mismos: desde los padres hasta la guardería, pasando por la niñera y los abuelos. No menos importante es mantener una coherencia entre la hora de la siesta y dormir por la noche. Cuando los bebés que, como rutina, duermen boca arriba se colocan boca abajo para dormir, el riesgo de muerte súbita infantil aumenta 18 veces. Los bebés menores de un año de edad deben colocarse sistemáticamente boca arriba para dormir, tanto en la siesta como durante la noche.

Es verdad: ¡estas estrategias de seguridad a la hora de dormir sí funcionan! Al seguir las recomendaciones para la reducción del SIDS, pueden prevenirse absolutamente todas las muertes que se producen cuando el bebé se asfixia, queda tapado o atrapado por accidente. El empleo de estas técnicas ha permitido una reducción del 68% de las muertes por SIDS en Illinois.

Usted puede marcar una diferencia.

Para verificar las normas de autorización en Illinois, visite www.state.il.us/dcf.

Para todos los demás estados, visite <http://nrc.uchsc.edu>.



sids
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES
of illinois, inc.



Para obtener más información,
comuníquese con SIDS of Illinois

710 E. Ogden Avenue
Suite 550
Naperville, IL 60563
Oficina (630) 305-7300
Fax (630) 305-4773

En Illinois, llame a la línea gratuita –
1-800-432-SIDS (7437)

www.sidsillinois.org

El financiamiento de esta publicación fue posible gracias a los fondos recibidos de la Oficina de Promoción de Salud (Office of Health Promotion), a través del Departamento de Salud Pública de Illinois (Illinois Department of Public Health), Chicago Departmento de Salud Pública (Chicago Department of Public Health), y una subvención de la Fundación CJ para SIDS (CJ Foundation for SIDS).

Seguridad a la hora de dormir para bebés menores de un año en guarderías



La imagen más dulce del mundo
es la de un bebé que duerme.

1-800-432-SIDS (7437)



sids
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES
of illinois, inc.

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil y asfixia accidental



Si trabaja en una guardería, realiza un trabajo importantísimo que implica responsabilidades fundamentales. Recuerde tomar todas las precauciones necesarias para garantizar el bienestar de los niños que están a su cuidado.

Qué puede hacer:

- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, solo, en una cuna.
- No cubra el rostro ni la cabeza del bebé cuando duerma.
- Con el permiso de los padres, ofrezca al bebé un chupón a la hora de dormir, desde un mes hasta un año de edad, pero no obligue al bebé a usarlo.
- Nunca permita que nadie fume cerca del bebé.
- Para dormir, es mejor que no haya mantas en la cuna.
- Asegúrese de que las tablillas de la cuna no tengan una separación mayor de 2 3/8 pulgadas (un espacio no más ancho que una lata de refresco).
- Cuando el clima sea más cálido, póngale menos ropa al bebé.

¡ADVERTENCIA! Nunca coloque estas cosas en una cuna con el bebé:

- Dispositivo de posicionamiento que pueda restringir el movimiento (sin la aprobación del médico)
- Sillas para auto
- Ropa de cama muy mullida
- Protectores de cuna
- Almohadas
- Acolchados
- Edredones
- Pieles de carnero
- Juguetes de peluche
- Ropa para lavar
- Mascotas

NO haga dormir al bebé sobre un sofá, sillón, colchón blando, silla para auto ni mecedora.

Bebés que no pueden recobrar su posición y bebés que sí pueden hacerlo

Bebés que estando boca arriba en la posición correcta, pueden rodarse boca abajo, pero luego no pueden volver a colocarse boca arriba, colóquelos nuevamente en la posición adecuada. Si el bebé se pone boca abajo mientras duerme, vuelva a colocarlo nuevamente boca arriba.

Los bebés que sí pueden recobrar su posición original cuando quedan boca abajo deben colocarse boca arriba para dormir, pero se debe permitir que el bebé se coloque y permanezca en la posición que prefiera.

No utilice ningún tipo de artículo de posicionamiento para mantener al bebé boca arriba. Una cuna segura para todos los bebés tiene únicamente un colchón, la sábana de abajo ajustada con gomas y el bebé.

Colocar al bebé boca abajo para que juegue sobre la pancita le ayudará a obtener fortaleza y le permitirá recobrar su posición boca arriba después de ponerse boca abajo. También puede ayudar a prevenir la plagiocefalia: zonas planas o asimetrías en la cabeza.



CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES –

Las guarderías deben obtener indicaciones por escrito del médico de un bebé antes de poder colocar al bebé en cualquier otra posición que no sea boca arriba para dormir. El médico debe darle al establecimiento indicaciones detalladas acerca de la condición médica del bebé, cómo se debe posicionar al bebé y si deben usarse dispositivos de posicionamiento.

¡Jugar boca abajo es divertido!

Los bebés necesitan jugar boca abajo, sobre la pancita, para fortalecer el tórax. Recuerde que los bebés deben jugar boca abajo todos los días: juegue con ellos y hará de este un momento divertido.

- ¡Supervíselos! Nunca deje a un bebé solo con niños pequeños o mascotas mientras está boca abajo.
- Siempre coloque al bebé sobre una superficie limpia y segura para jugar boca abajo.
- Limite la cantidad de tiempo que el bebé pasa en cochecitos, mecedoras, sillas para auto y brincolines mientras está despierto.
- Cambie de posición al bebé al menos cada 20 minutos en todo el día durante las horas de juego.

Consejos para recordar a lo largo del día:

- Cuando dé el biberón al bebé, alterne la forma en que lo sostiene cada vez que lo alimenta. Es mejor para usted y también para el bebé.
- Cambie la posición del bebé en la cuna cada vez que lo acuesta a dormir. Ejemplo: a la hora de la siesta, los pies del bebé en los pies de la cuna; la próxima vez que lo acueste a dormir, los pies del bebé en la cabecera de la cuna; y así sucesivamente.
- Cargue al bebé en brazos en lugar de mantenerlo en una silla para auto, andadera o portabebé.

