

# La posición del bebé para dormir y el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante

Los padres y encargados del cuidado de niños deben colocar a los bebés boca arriba cuando los acuestan a dormir. Esto se debe a que estudios recientes han demostrado una mayor incidencia del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante o "Muerte de Cuna" entre los infantes o bebés de pocos meses que duermen boca abajo. No hay evidencia alguna de que dormir de espaldas o boca arriba sea perjudicial para los bebés sanos.

## Tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Acostar al niño de espaldas o boca arriba acarrea el menor riesgo y es la posición más recomendable. Ponerlo a dormir de lado, sin embargo, es una alternativa razonable, y es más seguro que acostarlo boca abajo.
- No acueste al bebé sobre camas de agua, sofás, colchones blandos u otras superficies mullidas. Las almohadas, colchas, edredones, pieles de oveja o animales de peluche no deben colocarse debajo del bebé.
- Los materiales mullidos, tales como almohadas, colchas, edredones, pieles de oveja o animales de peluche no deben colocarse en la cuna del bebé. Éstos podrían taparle las vías respiratorias, incluso si está acostado boca arriba.
- Los artefactos diseñados para mantener la posición del bebé al dormir o para reducir el riesgo de aspiración no son recomendables, puesto que podrían no haber sido puestos a prueba lo suficiente como para determinar su seguridad. Ninguno de éstos ha demostrado reducir el riesgo de la Muerte de Cuna.
- Esta recomendación es para niños saludables. Es posible que algunos bebés que padecen de ciertas condiciones médicas o deformidades deban ser acostados boca abajo. En tal caso, hable con su pediatra acerca de cuál es la mejor posición para su hijo(a).
- Esta recomendación es para cuando el bebé está *durmiendo*. Mientras está despierto y usted lo está observando, es recomendable que pase cierta cantidad de tiempo boca abajo o "de barriguita" por razones de desarrollo y para evitar la formación de puntos planos en la cabeza.

## Consejos adicionales para reducir el riesgo de la Muerte de Cuna

- No fume durante el embarazo y siga ofreciéndole al bebé un ambiente libre de humo de cigarrillo.
- Cerciórese de que el bebé no se caliente excesivamente. Mantenga la alcoba del bebé a una temperatura agradable para un adulto y vista al niño con tan poca ropa como usted se pondría.
- Comparta estos importantes puntos sobre la Muerte de Cuna con niñeras, abuelos y otros proveedores de cuidado infantil.

The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

## From your doctor

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1996, actualizado en 8/00  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría