

Recursos nacionales sobre SMSL

Reducing the Risk of SIDS in Child Care Speaker's Kit de la Academia Americana de Pediatría: visite <http://www.healthychildcare.org> para descargar una copia sin cargo.

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care, Second Edition: Visite el sitio web del National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education en <http://nrc.uchsc.edu> para descargar una copia sin cargo.

Healthy Kids, Healthy Care: A Parent Friendly Tool on Health and Safety Issues in Child Care: <http://www.healthykids.us>

Academia Americana de Pediatría:
(American Academy of Pediatrics)
<http://www.aappolicy.org>
The Changing Concept of Sudden Infant Death Syndrome: Diagnostic Coding Shifts, Controversies Regarding the Sleeping Environment, and New Variables to Consider in Reducing Risk
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;116/5/1245.pdf>

National Institute for Child and Human Development:
<http://www.nichd.nih.gov/sids>

CJ Foundation for SIDS:
<http://www.cjsids.com>

First Candle/SIDS Alliance:
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs:
<http://www.asip1.org>

National SIDS and Infant Death Resource Center:
<http://www.sidscenter.org>

Boca arriba para dormir y boca abajo para jugar

Siga estos sencillos pasos para generar un entorno de sueño seguro en su hogar, en el hogar de cuidado infantil familiar o en la guardería:

1. Coloque siempre al bebé boca arriba para dormir, incluso para siestas cortas.
2. Coloque al bebé en cunas con aprobación de seguridad y colchones firmes (pueden utilizarse cunas mecedoras y moisés, pero elija los que cuenten con certificación de seguridad de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles [Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA]). <http://www.jpma.org/>
3. Retire la ropa de cama blanda y esponjosa y los juguetes de peluche del área de sueño del bebé.
4. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé estén descubiertas durante el sueño.
5. Coloque al bebé en un ambiente sin humo.
6. Deje que el niño duerma con ropas livianas para evitar que se acalore. Si se utiliza una manta, asegúrese de que los pies del bebé estén al pie de la cama, que la manta no supere la altura del pecho del bebé, y que esté calzada a los pies y a ambos lados de la cuna. Considere el uso alternativo de una bolsa de dormir o de una manta que se pueda poner a modo de pijama.
7. Si usted trabaja en un centro u hogar de cuidado infantil familiar, genere una política de sueño seguro por escrito, para garantizar que el personal y las familias comprendan y utilicen las prácticas de sueño boca arriba y la reducción del riesgo de SMSL en el cuidado infantil. Si es el padre de un niño al que se cuida en un entorno fuera del hogar, insista en la creación de una política de sueño seguro. El documento *Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs* (Cuidado de nuestros niños, Normas Nacionales de Salud y Seguridad: Pautas para el Cuidado de Niños Fuera del Hogar) describe lo que debe incluirse en la política de sueño seguro. Visite <http://nrc.uchsc.edu/> para descargar una copia sin cargo.

**BOCA ARRIBA PARA
DORMIR, BOCA
A B A J O
PARA J U G A R**

Para entender la importancia del tiempo boca abajo

¿Cuánto tiempo boca abajo debe tener un lactante?

¿Qué pasa si al bebé no le gusta estar boca abajo?

¿No aplana la cabeza dormir boca arriba?

¿Cómo puedo hacer ejercitar al bebé boca abajo?



Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Administración de Recursos y Servicios de Salud
Oficina de Salud Materno-Infantil

¿Cuáles son los 2 aspectos más importantes sobre prácticas seguras para dormir?

1. Los bebés sanos están más seguros cuando duermen boca arriba durante la noche y las siestas. Dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba, y no se lo aconseja.
2. Estar boca abajo es adecuado para los bebés cuando están despiertos y bajo vigilancia. Su bebé necesita estar boca abajo para desarrollar músculos fuertes.

Recuerde... boca arriba para dormir, boca abajo para jugar.

¿Cuánto tiempo boca abajo debe pasar un lactante?

Al llegar del hospital y a partir del primer día en su casa o en el hogar de cuidado infantil familiar o en la guardería, juegue e interactúe con el bebé mientras esté despierto y boca abajo 2 a 3 veces por día, durante un lapso corto (3 a 5 minutos), y aumente la cantidad de tiempo a medida que el bebé demuestre que disfruta de la actividad. Una muy buena ocasión es después del cambio de pañales o cuando el bebé se despierta de una siesta.

Estar boca abajo prepara a los bebés para el momento en que puedan arrastrarse y gatear. A medida que crecen y ganan vigor, los bebés necesitan pasar más tiempo boca abajo para desarrollar su propia fuerza.

¿Qué pasa si al bebé no le gusta estar boca abajo?

Al principio, a algunos bebés no les gusta estar boca abajo. Ubíquese usted mismo o coloque un juguete delante del bebé para que juegue. Con el tiempo, al bebé le gustará estar boca abajo y comenzará a disfrutar del juego en esa posición.

¿No se le aplana la cabeza al bebé si duerme boca arriba?

Los padres y las personas a cargo del cuidado a menudo se preocupan que al bebé pueda aplanársele la parte posterior de la cabeza si duerme boca arriba. Aunque es posible que a un bebé se le aplane una parte de la cabeza, se le redondeará cuando crezca y aprenda a sentarse. Hay formas de reducir el riesgo de que al bebé se le aplane una zona de la cabeza:

1. Alterne en qué extremo de la cuna coloca los pies del bebé, quien girará naturalmente hacia diferentes objetos o hacia la luz y adoptará diferentes posiciones, lo cual reducirá la presión ejercida sobre una misma zona de la cabeza.
2. Cuando el bebé esté despierto, cámbielo de posición. Limite el tiempo en columpios independientes, sillitas que rebotan y asientos de automóvil. Todos estos elementos ejercen una presión adicional a la parte posterior de la cabeza del bebé.
3. Dedique tiempo a sostener al bebé en brazos y a observarlo jugar en el piso, tanto boca abajo como boca arriba.
4. Un bebé amamantado generalmente cambia de seno cuando se alimenta. Si toma el biberón, alterne el lado sobre el cual el bebé permanece cuando toma la leche.

¿Cómo puedo lograr que el bebé haga ejercicios cuando está boca abajo?

Hay muchas maneras de jugar con el bebé cuando está boca abajo.

1. Ubíquese usted o coloque un juguete muy cerca del bebé durante el juego para que intente alcanzarlos.
2. Coloque juguetes en un círculo alrededor del bebé. Alcanzar los diferentes puntos del círculo le permitirá desarrollar los músculos necesarios para rodar, deslizarse boca abajo y gatear.
3. Recuéstese boca arriba y colóquese al bebé en el pecho. El bebé levantará la cabeza y usará los brazos para intentar verlo.
4. Cuando un adulto o una persona a cargo del cuidado están vigilando, pueden hacer que un niño pequeño juegue con el bebé mientras está boca abajo. Los niños pequeños tienen facilidad para agacharse en el suelo. Generalmente tienen energía para jugar con bebés, suelen disfrutar de su rol de "niño grande" y comúnmente se divierten.

