

Sueño seguro

Cómo acostar a tu bebé para reducir el riesgo de muerte súbita e inesperada del lactante. Pequeños gestos que salvan vidas, en cada siesta y cada noche.



Mechi Pujol · pediatra · MN 162010

Nico Grisolia · pediatra · MN 153265

La **muerte súbita e inesperada del lactante** ocurre en bebés aparentemente sanos, casi siempre mientras duermen. **El 90 % de los casos se da en los primeros 6 meses**, con un pico entre el mes y los 4 meses de vida. No siempre se puede explicar su causa, pero sabemos que **el entorno de sueño seguro reduce muchísimo el riesgo**.

Las claves, en cada sueño



Siempre boca arriba

En toda ocasión de sueño: siestas y noche. Ni de costado ni boca abajo.



Superficie firme y plana

Colchón firme, del tamaño exacto de la cuna, sin inclinación.



Cuna vacía

Sin almohadas, acolchados, peluches, chichoneras, nidos ni posicionadores.



Cerca, pero en su cuna

En la habitación de mapadres, al lado de la cama, en su propia cuna, durante los primeros 6 meses.



Leche humana

La lactancia protege. Si no pueden amamantar, el resto de las claves sigue cuidando igual.



Chupete para dormir

Ofrecelo en cada sueño, una vez que la lactancia esté bien establecida.



Ambiente sin humo

Ni tabaco ni vapeadores, desde el embarazo. Tampoco alcohol ni drogas.



Sin sobreabrigo

Cabeza descubierta y sin gorro dentro de casa. Ambiente templado.



Controles y vacunas al día

Los controles durante el embarazo y las vacunas del Calendario Nacional también son parte del sueño seguro.



¿Y el colecho?

Recomendamos **compartir la habitación, pero no la cama**. Dormir en la misma cama aumenta el riesgo de sofocación, sobre todo en estas situaciones:

x10 o más
el riesgo

Adulto **muy cansado**, consumo de **alcohol**, o **medicamentos que dan sueño**, o drogas · Adulto que **fume** · Superficie **blanda** (colchón blando, sillón, sofá).

x5 a 10
el riesgo

Bebés en sus **primeros 4 meses** · quien duerme con el bebé **no es su mamá o papá**.

x2 a 5
el riesgo

Bebés **prematurados o de bajo peso** · hay **almohadas, sábanas u otros objetos** en la cama.



¿Te dormiste amamantando? Pasa. Es menos peligroso en la cama (sin almohadas ni mantas cerca del bebé) que en un sillón o sofá. Cuando te despiertes, pasalo a su cuna.



Mellizos o gemelos: cada uno en su propia cuna. Los riesgos de acostarlos juntos superan cualquier posible beneficio.

Lugares que no son para dormir

- ✗ Sillones, sofás y almohadones
- ✗ La cama de los adultos
- ✗ **Huevitos** y sillas de auto fuera del auto: son solo para viajar
- ✗ Fulares, mochilas portabebés, columpios y mecedoras
- ✗ Cualquier superficie blanda o inclinada

Lo que no hace falta

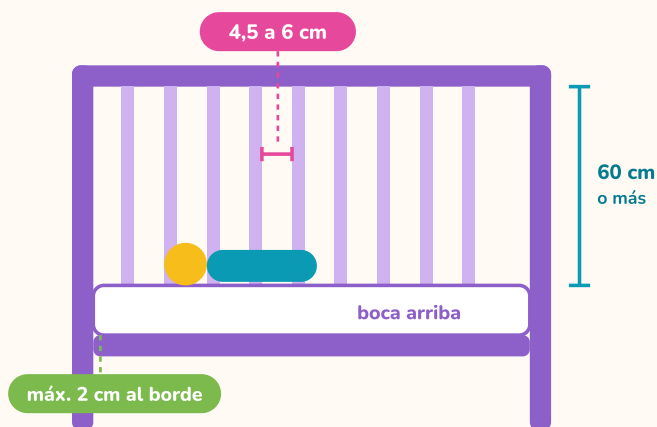
- ✗ **Monitores** de respiración o de oxígeno: no previenen la muerte súbita y pueden dar una falsa seguridad.
- ✗ **Nidos, cuñas y posicionadores:** no hay pruebas de que sirvan y aumentan el riesgo de sofocación.
- ✗ **Fajar o envolver:** no previene. Si lo hacen, siempre boca arriba, y dejen de hacerlo cuando empiece a intentar girar.

Despierto, ¡a moverse! Durante el día, dale tiempo en el piso, en una superficie firme, para que se mueva con libertad. Si está boca abajo, que sea **siempre despierto y con un adulto mirando**.





¿Cómo es una cuna segura?



- ✓ **Barrotes:** separados entre **4,5 y 6 cm**.
- ✓ **Laterales:** de al menos **60 cm** de alto. Mejor **sin barandas móviles**.
- ✓ **Colchón firme**, del tamaño exacto: no más de **2 cm** de espacio con el borde.
- ✓ **Estable:** patas firmes, tornillos ajustados y, si tiene ruedas, con traba.
- ✓ **Sin esquineros altos** ni perillas donde se pueda enganchar la ropa.
- ✓ **Materiales** sin astillas, puntas ni pintura tóxica.

Alrededor de la cuna

- ✗ Nada colgando: sogas, cordones, móviles al alcance, bolsas de plástico.
- ✗ Ubicala a **90 cm o más** de enchufes, cables y cordones de cortinas.

¿Cuna usada o antigua?

Son lindas, pero pueden ser inseguras: revisá que no le falten piezas, que no esté floja y que cumpla con las medidas.



¿Cómo taparlo? Lo ideal es usar **bolsa de dormir** o varias capas de ropa en lugar de sábanas y mantas. Si usás sábana, que quede **tapado hasta las axilas, con los brazos por fuera** y los pies tocando el borde de la cuna.



¿Tenés dudas? Escribinos

WhatsApp: +54 9 11 2393-2914 · **Mail:** pediatrasjuntos@gmail.com

Consultorio: Maza 1510 PB, Boedo, CABA · **Instagram:** [@pediatrasjuntos](https://www.instagram.com/pediatrasjuntos)

