

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante “SMSL” (o SIDS en idioma inglés) es el fallecimiento súbito e inesperado de un bebé de menos de un año de edad. El SMSL es la causa principal de muerte de bebés entre el primer mes y el primer año de edad. El SMSL causa casi 2500 muertes por año. También se producen por año aproximadamente 2000 muertes más, también súbitas e inesperadas de lactantes (SUID), a causa de asfixia o accidentes durante el sueño.

## ¿Qué es el SMSL?

Si bien el SMSL puede ocurrir en familias de cualquier etnia y nivel socio-económico, sabemos que los niños de raza Afro Americana y los descendientes de nativos de los Estados Unidos de América poseen de dos a tres veces más riesgo de fallecer a causa del SMSL, si los comparamos con los bebés de raza blanca. También poseen más riesgo los bebés prematuros y aquellos que nacieron con bajo peso, así como los hijos de madres que fumaron durante el embarazo o aquellos que no recibieron los controles adecuados durante el mismo. La mayoría de los casos de SMSL ocurren entre el segundo y el cuarto mes de vida del lactante. La estadística indica que el 90% de los casos se producen antes del sexto mes de vida.

Si bien aún se desconocen las causas específicas del SMSL, las investigaciones más recientes nos brindan información acerca de los posibles mecanismos que producirían estas muertes. Algunos bebés son más vulnerables debido a un problema en su tronco encefálico. No podemos saber que bebés poseen este problema. Sin embargo, los padres y las personas que cuidan al bebé pueden realizar determinadas acciones que ayudarán a protegerlo.

Si respetas las importantes recomendaciones que detallamos en este folleto, ayudarás a tu bebé a alcanzar no sólo su primer cumpleaños, sino muchos años más.



## ¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo del SMSL y del SUID?

- Siempre debes acostar a tu bebé a dormir boca arriba. *Las posiciones de costado y boca abajo no son seguras.*
- Utiliza un colchón duro que cumpla con los requisitos de seguridad. Puedes leer acerca de esto en [www.jpma.org](http://www.jpma.org). *El colchón debe ajustarse bien en la cuna y estar cubierto tan sólo por una sábana de cuna bien ajustada.*
- Nunca acuestes a tu bebé a dormir sobre una superficie acolchada. *No lo acuestes en camas de adultos, camas de agua, sofás, sillas, almohadones, mantas ni en otra superficie acolchada.*
- En la cuna del bebé no debe haber ningún elemento suelto, acolchado o blando, como por ejemplo almohadas, mantas, sábanas, juguetes de peluche u otros artículos blandos.
- En la cuna del bebé no deben colocarse chichoneras, bordes acolchados ni elementos para que el bebé duerma en determinada posición. *Estos elementos son inseguros para el bebé, y pueden ser peligrosos cuando el niño comienza a girar y a moverse en la cuna.*
- Utiliza una bolsa de dormir especial para bebés en lugar de sábanas sueltas. *Esta vestimenta lo mantendrá a una temperatura agradable y confortable y será segura para él.*
- Puedes compartir la habitación con el bebé, pero nunca la cama. La cama de los adultos no es un lugar seguro para acostar a dormir al bebé. Puedes alimentar a tu bebé y brindarle cariño en tu cama, pero al momento de dormir, debes acostarlo en su cuna, que puede estar ubicada al lado de tu cama. *Esta práctica facilitará la lactancia materna y ayudará a disminuir el riesgo del SMSL, la asfixia y los accidentes durante el sueño.*
- No acuestes a tu bebé a dormir en una butaca para automóvil, en un cochecito de paseo, en una mecedora, hamaca u otro producto similar. *Nunca dejes a tu bebé sin supervisión cuando utiliza estos elementos. Si tu bebé se queda dormido, debes acostarlo sobre una superficie firme y plana lo antes posible.*
- Nunca duermas con tu bebé sobre un sillón o sofá.



## ¿Qué otras recomendaciones puedo implementar para proteger a mi bebé?

- Los controles durante el embarazo son muy importantes. Debes consultar con un médico ni bien sospeches que puedes estar embarazada, y debes respetar todos los controles sugeridos por el obstetra.
- Si puedes, alimenta a tu bebé solo con leche materna durante los primeros seis meses de vida. La lactancia materna es muy importante para la salud y el bienestar de tu bebé. Además, la lactancia materna protege al bebé contra determinadas enfermedades e infecciones.
- No fumes durante el embarazo y no permitas que otras personas fumen cerca de tu bebé después de nacer. La exposición pasiva al humo del cigarrillo aumenta el riesgo del SMSL y de otras enfermedades.
- No tomes alcohol ni drogas durante el embarazo.
- Lleva a tu bebé a todos los controles pediátricos. Tu bebé debe recibir todas sus vacunas en tiempo adecuado.



## ¿El chupete disminuye el riesgo del SMSL?

Las investigaciones más recientes determinaron que ofrecer chupete al bebé cada vez que se lo acuesta a dormir disminuye el riesgo del SMSL. Debes seguir las recomendaciones enumeradas a continuación para lograr una utilización segura y efectiva del chupete:

- Ofrece a tu bebé chupete para la siesta y el sueño nocturno;
- Si estas amamantando, espera hasta el mes de vida de tu bebé para ofrecerle el chupete;
- Nunca utilices chupete como reemplazo de una comida;
- No es necesario que vuelvas a introducir el chupete en la boca de tu bebé si se salió, ya que tu bebé igualmente estará protegido;
- Nunca coloques el chupete alrededor del cuello de tu bebé con un collar ni lo abroches a su ropa.
- Debes interrumpir el uso del chupete cuando tu bebé cumpla un año de edad, ya que en esa etapa el riesgo del SMSL ya ha disminuido.

## ¿Debes educar a todas aquellas personas que cuidan a tu bebé?

Todas las personas que cuidan a tu bebé deben conocer estas importantes recomendaciones. Entre las personas que deben conocer estas reglas podemos mencionar a los abuelos, tías, tíos, niñeras, amigos, personas dedicadas al cuidado infantil, y todas aquellas personas que cuiden alguna vez a tu bebé.

Cada vez que viajes o estés de visita en otra casa, asegúrate de que tu bebé duerma en una superficie segura.

## ¿El bebé siempre debe dormir boca arriba?

Una de las medidas más importantes para disminuir el riesgo del SMSL es acostar a tu bebé a dormir boca arriba, incluso durante la siesta. No todas las personas conocen esta recomendación. Por ejemplo, cuando tu madre o tu abuela tuvieron a sus bebés, los médicos aconsejaban la posición boca abajo para acostar a dormir a los bebés. Sin embargo, en la actualidad, las investigaciones han demostrado que la incidencia del SMSL es mucho menor cuando el bebé duerme boca arriba. De hecho, antes de la “Campaña Bebés Boca Arriba” realizada a nivel nacional (*Back to Sleep Campaign*), 3500 bebés más morían a causa del SMSL cada año.

Acostar a tu bebé a dormir boca arriba es la única posición recomendada. Casi todos los bebés duermen confortablemente en esa posición cuando se los acuesta así desde el nacimiento mismo. Puedes informar a tu médico y a las enfermeras que quieres que acuesten a tu bebé a dormir boca arriba en el hospital. Tu médico te informará si existe alguna razón de índole médica para acostar a tu bebé a dormir en otra posición.

Algunas madres y abuelas temen que el bebé pueda ahogarse con su propio vómito si duerme boca arriba. Los médicos han confirmado que esto NO es posible. Millones de bebés en todo el mundo duermen seguros boca arriba.

Se han desarrollado muchos productos con el objetivo de que el bebé permanezca siempre boca arriba durante el sueño. Sin embargo, no existe evidencia de que la utilización de estos productos pueda disminuir el riesgo del SMSL. Además, los dispositivos para lograr determinada posición del bebé pueden aumentar el riesgo del SMSL cuando el niño comienza a moverse o a girar en la cuna mientras duerme.



## ¿En la cuna del bebé no debe haber elementos sueltos, acolchados ni blandos!

Las investigaciones han demostrado que la ropa de cama blanda y otros elementos colocados en la cuna del bebé pueden aumentar el riesgo del SMSL y la asfixia accidental. Debes evitar la utilización de sábanas, edredones, chichoneras o bordes acolchados, animales de peluche u otros artículos blandos.

Estos elementos pueden bloquear el flujo de aire puro hacia el bebé. En lugar de aire puro, el bebé volverá a aspirar el aire exhalado, carente del oxígeno necesario. Esto aumenta el riesgo del SMSL. Asimismo, las sábanas sueltas y los edredones pueden cubrir la cabeza del bebé y ocasionar una asfixia.

## ¿Cuando tu bebé está despierto, es muy importante colocarlo a jugar boca abajo!

Cuando tu bebé esté despierto, colócalo a jugar en posición boca abajo, siempre bajo tu supervisión. Estos momentos de juego boca abajo son muy buenos para tu bebé, ya que ayudan a desarrollar los músculos del cuello y los hombros, y ayudan a disminuir las áreas achatadas en la parte posterior de la cabeza del bebé. Estas áreas achatadas son en casi todos los casos pasajeras, y suelen desaparecer en la época en que tu bebé comienza a sentarse o a gatear.

Existen otras formas de prevenir estas áreas achatadas:

- Puedes alternar el lugar de la cuna en que acuestas a dormir a tu bebé;
- Puedes cambiar el brazo que utilizas para alimentar a tu bebé;
- No dejes que tu bebé pase demasiado tiempo en cochecitos de paseo, butacas para automóvil, columpios, hamacas u otros artículos similares.



## Recuerda que la mayoría de los bebés nacen sanos y permanecen así durante su crecimiento.

¡No dejes que los temores acerca del SMSL arruinen la felicidad de tener un bebé!



First Candle es la principal organización a nivel nacional sin fines de lucro dedicada a fomentar embarazos saludables y a ayudar a proteger a los bebés durante su primer año de vida.

Mediante programas de investigación, educación y trabajo voluntario, procuramos que cada bebé tenga la oportunidad de crecer y desarrollarse. Hasta el momento en que logremos alcanzar nuestro objetivo, continuaremos brindando nuestro apoyo solidario a todas aquellas personas que han sufrido la muerte de su bebé.

Si deseas obtener más información acerca de la forma en que puedes ayudar a tu bebé a crecer y desarrollarse en forma saludable, o acceder a los servicios de apoyo a familias o realizar una donación, puedes llamar a la línea telefónica gratuita 800.221.7437, o visitar nuestra página web [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org).



## Back Is Best For Baby's Sleep

and other tips to reduce the risk of SIDS and other sudden unexpected infant deaths (SUID)



1314 Bedford Avenue, Suite 210, Baltimore, Maryland 21208  
Phone: 800.221.7437  
[info@firstcandle.org](mailto:info@firstcandle.org) • [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)



Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is the sudden, unexpected death of a baby younger than one year. SIDS is the leading cause of death for babies one month to one year of age and claims the lives of nearly 2,500 babies every year. In addition, there are up to 2,000 sudden unexpected infant deaths (SUID) caused by suffocation or accidents during sleep each year.

## What Is SIDS?

While SIDS affects families of all ethnic, social and economic backgrounds, we do know that African American and Native American babies are two to three times more likely to die from SIDS than Caucasian babies. Babies born too early or at a low birth rate are at increased risk, as are babies born to mothers who smoke during pregnancy and those who do not receive good prenatal care. Most SIDS deaths happen between two and four months of age, with 90 percent happening before six months of age.

While the exact cause of SIDS is not yet known, recent research has given us more information on what may cause these babies to die. Some babies are more likely to die than others because of a problem in their brainstems. We do not know which babies have this problem, but there are many things parents and caregivers can do to help protect their baby.

By following the important rules in this brochure, you will be giving your baby the best possible chance to reach not only his or her first birthday, but many happy birthdays beyond!



### What can I do to help reduce the risk of SIDS/SUID?

- Always put your baby to sleep on his or her back. *Side and tummy positions are not safe.*
- Use a firm mattress in a crib that meets current safety standards. For guidelines visit [www.jpma.org](http://www.jpma.org). *The mattress should fit snugly in the crib and be covered with only a tight-fitting crib sheet.*
- Never place your baby to sleep on any soft surface. *This includes adult beds, waterbeds, sofas, chairs, cushions, quilts and other soft surfaces.*
- Remove all soft, fluffy or loose bedding from your baby's sleep area. *This includes pillows, quilts, blankets, stuffed toys and other soft items.*
- Do not use soft or pillow-like bumper pads, wedges or positioners in your baby's sleep area. *These items do not help keep your baby safe and can be dangerous when your baby begins turning over and moving around the crib.*
- Use a wearable blanket or other type sleeper instead of loose blankets. *This will keep your baby warm and safe.*
- Room share with your baby, but don't bed share. Adult beds are not safe for sleeping babies. Feed and bond with your baby in bed, but when it's time to go to sleep, place your baby alongside your bed in his or her own separate space. *This will make breastfeeding easier and help reduce the risk of SIDS, suffocation and accidents during sleep.*
- Do not let your baby sleep in a car seat, infant carrier, bouncy seat, swing or other product. *Never leave your baby unattended while using these products. If your baby falls asleep, move him or her to a firm, flat surface as soon as possible.*
- Never fall asleep with your baby on a couch or armchair!



### What other things can I do to protect my baby?

- Good prenatal care is important. See a doctor as soon as you think you might be pregnant and keep all your appointments.
- If possible, feed your baby only breast milk for at least the first six months. Breastfeeding is important to your baby's overall health and well-being and can help protect your baby from illness and infection.
- Do not smoke while you are pregnant and do not allow anyone to smoke around your baby after he or she is born. Exposure to tobacco greatly increases the risk of SIDS and other illnesses.
- Do not drink alcohol or take drugs while you are pregnant.
- Take your baby for scheduled well-baby checkups. Make sure your baby receives his or her shots on time.

### Pacifiers can greatly reduce the risk of SIDS!

New research shows that giving your baby a pacifier **every time you place him or her down to sleep** can greatly reduce the risk of SIDS. Follow these simple steps for safe, effective pacifier use:

- Offer your baby a pacifier at naptime and nighttime.
- If you are breastfeeding, wait one month before using a pacifier.
- Never use a pacifier to replace nursing or feeding.
- It is not necessary to put the pacifier back in your baby's mouth if it falls out – he or she will still be protected.
- Never attach a pacifier around your baby's neck or to clothing.
- Stop using a pacifier after one year when the risk of SIDS decreases.



### Educate everyone who takes care of your baby!

Let everyone who takes care of your baby know about these important rules. This includes grandparents, aunts, uncles, child care providers, friends, babysitters and EVERYONE who cares for your baby.

Make sure your baby has a safe place to sleep when visiting or traveling, too!

### Babies should always sleep on their backs!

One of the best things you can do to help reduce the risk of SIDS is to place your baby on his or her back to sleep, even for naps. Not everyone knows how important this is. When your mother and grandmother had babies, doctors told them to place babies on their stomachs for sleep. But research now shows that fewer babies will die of SIDS if they sleep on their backs. In fact, before the national Back to Sleep campaign, 3,500 more babies died from SIDS each year.

Placing your baby to sleep on his or her back is the only safe sleep position. Almost all babies will be comfortable sleeping on their back if placed that way from the time they are born. Let your doctor and nurse know that you want your baby placed only *Back to Sleep* in the hospital. Your doctor will let you know if there is a medical reason to use a different sleep position.

Some mothers and grandmothers worry that babies may choke on spit-up or vomit if they sleep on their backs. Doctors have NOT found this to be true. Millions of babies around the world sleep safely on their backs.

Many products are made to keep babies on their backs during sleep. But there is no proof that using these products will reduce the risk of SIDS. In fact, positioners and wedges can actually increase the risk of SIDS and accidental infant deaths when your baby starts moving around or rolling over during sleep.



### Make sure there is nothing soft, loose or fluffy in your baby's sleep area!

Research shows that soft bedding and other items placed in your baby's sleep area can increase the risk of SIDS and accidental suffocation. This includes blankets, quilts, pillows, soft or pillow-like bumper pads, stuffed animals and other soft items.

These items can block the flow of fresh air to your baby. Instead of fresh air, your baby will re-breathe his exhaled air, which doesn't have enough oxygen. This "re-breathing" may increase the risk of SIDS. Loose blankets and quilts can also cover your baby's head and cause suffocation.

### When your baby is awake, tummy time is important!

Place your baby on his or her stomach for "tummy time" when he or she is awake and being watched (supervised).



Tummy time while awake is good for your baby. It helps develop neck and shoulder muscles. It also helps prevent "flat spots" on the back of your baby's head. Flat spots are almost always temporary. They usually go away a few months after your baby begins to sit up or crawl.

There are other things you can do to help prevent flat spots:

- Alternate the direction in the crib where you place your baby to sleep.
- Alternate the arm you hold your baby in for feedings.
- Don't let your baby spend too much time in car seats, infant carriers, bouncers, swings and other similar items.



### Remember, most babies are born healthy and most stay that way as they grow.

Don't let the fear of SIDS spoil your joy of having a new baby!



First Candle is the nation's leading nonprofit dedicated to promoting safe pregnancies and the survival of babies through the first years of life.

With programs of research, education and advocacy, we are working to ensure that every baby is given the best possible chance to survive and thrive. Until we reach that goal, we will continue to provide compassionate grief support to all those affected by the death of a baby.

For more information on other ways to help your baby survive and thrive, to access family support services or to make a donation, please call toll-free 800.221.7437 or visit [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org).



### El bebé siempre debe dormir boca arriba

y otros consejos para disminuir el riesgo del SMSL (SIDS) y otras muertes súbitas e inesperadas del lactante (SUID *Sudden Unexpected Infant Deaths* en idioma inglés)



1314 Bedford Avenue, Suite 210, Baltimore, Maryland 21208  
Phone: 800.221.7437  
[info@firstcandle.org](mailto:info@firstcandle.org) • [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)