

# PRAMS PUERTO RICO

Sistema de Evaluación y Monitoreo de Riesgos en el Embarazo

## Ambiente Seguro al Dormir para su Bebé



Cada año en los Estados Unidos, aproximadamente 3,500 bebés mueren por muertes infantiles relacionadas con el sueño, incluido el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés), muertes no definidas, asfixia y extrangulación accidental en la cama.

Muchas de estas muertes son prevenibles si se toman las medidas necesarias para que los bebés duerman en un ambiente seguro.

*Fuente: Pediatrics. (2022). Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infants Deaths in the Sleep Environment.*

En una encuesta llevada a cabo durante el 2017 al 2020 por PRAMS-PR, se encontró:

44%



de las madres acuestan su bebé boca arriba

92%



de los bebés duermen en la misma habitación de la madre

58%



de las madres no acuestan a su bebé con una frisa o sábana, juguetes, almohadas o cojines

92%



de las madres colocan a su bebé para dormir en una cuna, moisés o play yard

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda lo siguiente:



### **Coloque a su bebé para dormir boca arriba**

Hasta que cumplan su primer año, los bebés deben dormir sobre sus espaldas (boca arriba) a cualquier hora que tengan que dormir (siestas) y durante la noche.



### **Comparta su habitación con el bebé**

En su habitación, coloque cerca de su cama la cuna del bebé al menos los primeros 6 meses y de ser posible, hasta el primer año de vida.



### **Use una superficie firme para dormir**

Una cuna, moisés o play yard para bebés que cumpla con los requisitos establecidos por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumidor.



### **Nunca coloque a su bebé para dormir en un sofá, sillón, silla o butaca/asiento.**

Estos lugares son sumamente peligrosos para colocar a su bebé al momento de dormir.



### **No comparta la cama con su bebé en ningún momento**

Solamente lleve a su bebé a la cama para alimentarlo o calmarlo. El compartir la cama a la hora de dormir puede ser aún más peligroso si el bebé es menor de 4 meses, nació prematuro o bajo peso, usted o cualquier miembro de su familia que comparte la cama fuma, entre otros.



### **No coloque frisas, sábanas u objetos blandos en la cuna. No deje que su bebé se duerma en una almohada para lactar o cojín similar.**

El bebé podría correr el riesgo de asfixia si queda atrapado entre la frisa o sábana, la almohada u objetos blandos.

## RECUERDE...

**Cuando su bebé duerme seguro, usted puede dormir y descansar tranquila...**

*Cuando se comparte la cama con el bebé al momento de dormir aumenta el riesgo de asfixia por frías o sábanas sueltas o podría quedar atrapado o ser aplastado por un adulto.*



**1**

Nunca cubra la cabeza de su bebé, ni le amarre el bobo al cuello o la ropa.

**2**

Coloque a su bebé a dormir boca arriba y con ropa cómoda.

**3**

Su bebé deberá dormir siempre en una cuna de colchón firme y sin almohadas.

**4**

Quite de la cuna juguetes, objetos blandos y protectores ("bumper pads").

**5**

No permita a nadie fumar dentro ni cerca de la casa.

**6**

La ropa de su bebé y de la cama deberá ser adecuada para evitar el exceso de calor.

Photo: pinstock/Stockphoto

## REFERENCIAS

- Departamento de Salud, Estadísticas Vitales, Registro Demográfico. (2020). Certificado de Nacimientos y Defunciones 2017 al 2020.
- American Academy of Pediatrics. (2022). How to Keep Your Sleeping Baby Safe: AAP Policy Explained. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx>
- Rachel Y. Moon, Rebecca F. Carlin, Ivan Hand, THE TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME AND THE COMMITTEE ON FETUS AND NEWBORN; Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics July 2022. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022?autologincheck=redirected>
- Division of Reproductive Health. (2020). National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/baby-safe-sleep/index.html>
- Departamento de Salud, División Madres, Niños y Adolescentes. El encuentro de mi vida (2022). <https://www.salud.gov.pr/CMS/523>

**Si desea más información sobre la encuesta PRAMS, favor de contactar a:**

### **PRAMS Puerto Rico**

División Madres, Niños y Adolescentes  
Departamento de Salud de Puerto Rico  
Teléfono: 787-765-2929, ext. 4671

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



**Febrero 2023**