



PRAMS PUERTO RICO

Sistema de Evaluación y Monitoreo de Riesgos en el Embarazo

Ambiente Seguro al Dormir del Bebé



El Síndrome de Muerte Súbita (SMS) del infante o "Sudden Unexpected Infant Death Syndrome" (SUIDS), es la muerte de un bebé menor de un año de edad, que ocurre mientras duerme.

Durante el periodo del 2017 al 2019, la tasa de mortalidad infantil por SUIDS en Puerto Rico fue de 75 muertes por cada 100,000 nacimientos vivos.

Según los datos de PRAMS-PR, durante el periodo del 2017 al 2019:

42%



De las madres acuestan su bebé boca arriba

91%



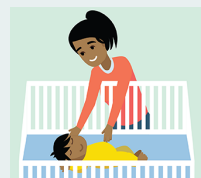
De los bebés duermen en la misma habitación de la madre

28%



De las madres no acuestan a su bebé con una manta/sábana, juguetes, almohadas o cojines

91%



De las madres colocaron 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 compartir 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.



Evite colocar mantas sueltas u objetos blandos en la cuna o 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 manta/sábana, la almohada u objetos blandos.

RECUERDA...

**Quando tu bebé duerme seguro
puedes dormir y descansar
tranquila**

- Cuando los bebés duermen con almohadas, mantas o sobre superficies blandas, corren un mayor riesgo de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita (SMS).
- Cuando se comparte la cama con el bebé al momento de dormir aumenta el riesgo de asfixia por mantas/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.

5

No fumar cerca ni dentro de la casa.

6

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

Photo: pinstock/iStockphoto

REFERENCIAS

- Certificado de Nacimientos y Defunciones 2017 al 2019. Estadísticas Vitales y Registro Demográfico; Departamento de Salud.
- American Academy of Pediatrics (2018). 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>
- Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2020). <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/baby-safe-sleep/index.html>
- Departamento de Salud, División de Madres Niños & Adolescentes 2018. <http://www.encuentrodemivida.com/>
- The Lullaby Trust, Safe Sleep for Babies. <https://www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/>

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

PRAMS Puerto Rico

División de Madres, Niños & Adolescentes

Departamento de Salud de Puerto Rico

Teléfono: 787-765-2929 Ext. 4671



DEPARTAMENTO DE
SALUD
DIVISIÓN
MADRES, NIÑOS
Y ADOLESCENTES

