



*Proteja a su bebé
del síndrome de muerte
infantil súbita
(SMIS)*



Proteja a su bebé del síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)

El síndrome de muerte infantil, súbita (SMIS) es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad. El SMIS, a veces conocido como muerte de cuna, afecta a casi 5.000 bebés en los Estados Unidos todos los años. Los médicos y las enfermeras no conocen la causa del SMIS, pero han descubierto algunas cosas que usted puede hacer para proteger a su bebé.

Los Bebés Sanos Deben Dormir De Espaldas

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para proteger a su bebé del SMIS es poner a su bebé sano de espaldas para dormir. Hágalo cuando acuesta a su bebé para una siesta o para dormir de noche.

Esto es nuevo, a su mamá, y a usted si tiene otros hijos, se le ha dicho que los bebés deben dormir boca abajo. Ahora los médicos y las enfermeras creen que menos bebés morirán de SMIS si la mayoría de ellos duermen de espaldas.

Consulte con su médico o enfermera

La mayoría de los bebés deben dormir de espaldas. Pero algunos bebés tienen problemas de salud que requieren que duerman boca abajo. Si su bebé nació con un defecto de nacimiento, vomita frecuentemente después de comer o tiene un problema de respiración, de

Mejor Posición Para Dormir

Asegúrese de que su bebé duerma de espaldas. Esto provee la mejor protección contra el SMIS.



Posición Alternativa Para Dormir



Se decide poner a su bebé de costado para dormir, asegúrese de que el brazo de su bebé este de abajo hacia adelante para evitar que se den vuelta boca abajo.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de la posición en que debe dormir su bebé o acerca de su salud, hable primero con su médico o enfermera. Para más información sobre la campaña para Dormir de Espaldas, llame gratis al 1-800-505-2742. O puede escribir a: Back to Sleep, P.O. Box 29111, Washington D.C. 20040.

los pulmones o del corazón, hable con un médico o una enfermera acerca de cuál posición debe usar para dormir.

Algunas madres se preocupan de que los bebés que duermen de espaldas se pueden ahogar con el vómito mientras duermen. No hay ninguna evidencia de que dormir de espaldas los haga ahogar en su vómito. Millones de bebés en todo el mundo duermen ahora de espaldas o de costado y los médicos no han notado ningún aumento en ahogos u otros problemas.

A algunos bebés no les gusta dormir de espaldas al principio, pero la mayoría se acostumbra y esta es la mejor posición para dormir a su bebé. Aunque la mejor posición para dormir a su bebé es de espaldas, también puede acostar a su bebé de costado. Acostar a su bebé de costado no provee la misma cantidad de protección contra el SMIS como el acostar a su bebé de espaldas, pero es mucho mejor que acostar a su bebé sobre su estomago.

Puede poner a su bebé sobre su estomago cuando esta despierto. Un poquito de tiempo sobre su estomago cuando esta despierto es bueno para la salud de su bebé. Hable con su doctor ó enfermera si tiene preguntas acerca de la posición en que debe dormir a su bebé.

Otras Cosas Que Usted Puede Hacer Para Ayudar A Reducir El Riesgo Del SMIS

Cama. Asegúrese de que su bebé duerma sobre un colchón firme u otra superficie firme. No use mantas mullidas o plumones debajo del bebé. No permita que el bebé duerma en una coma de agua, sobre una piel de oveja, una almohada u otro material blando. Cuando su

bebé es muy pequeño, no ponga juguetes rellenos o almohadas blandas en la cuna con él o ella. Algunos bebés se han ahogado con estas cosas blandas en la cuna.

Temperatura. No hay que dejar que los bebés tengan frío, pero tampoco hay que permitir que tengan demasiado calor. Mantenga el cuarto del bebé a una temperatura que es agradable para usted.

Nada de humo. Mantenga una zona libre de humo alrededor de su bebé. Nadie debe fumar cerca de su bebé. Los bebés y los niños pequeños expuestos al humo se enferman más con resfríos y otras enfermedades, aparte de tener menos resistencia al SMIS.

Consultas al médico o a la clínica. Si le parece que su bebé está enfermo, llame a su médico o a la clínica inmediatamente. Asegúrese de que su bebé reciba sus vacunas cuando le corresponde.

Cuidado durante el embarazo. El cuidado prenatal desde temprano y a lo largo del embarazo puede ayudar a reducir el riesgo del SMIS. El riesgo del SMIS es mayor para los bebés que sus madres fumaron durante el embarazo. Para la salud de su bebé, nunca debe tomar drogas (excepto si son recetadas por un médico) ni tampoco debe tomar bebidas alcohólicas durante el embarazo.

Amamantar. Si es posible, debe pensar en darle pecho a su bebé. La leche materna ayuda a mantener sano a su bebé.

¡Disfrute de su bebé! Recuerde que la mayoría de los bebés nacen sanos y siguen sanos. No deje que el temor del SMIS arruine su gozo y alegría de tener un nuevo bebé.

¿Qué Es El SMIS?

El síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad.

El SMIS, conocido a veces como muerte de cuna, es la causa principal de la muerte en bebés de 1 mes a 1 año de edad. La mayor parte de las muertes por SMIS ocurren cuando el bebé tiene entre 1 y 4 meses de edad. Mueren más varones que mujeres y la mayoría de las muertes ocurren durante los meses del otoño, el invierno y principios de la primavera.

La muerte es repentina e imprevista; en la mayoría de los casos, el bebé parece estar sano. La muerte ocurre rápidamente, generalmente mientras duerme.

Después de 30 años de investigación, los científicos todavía no pueden encontrar una causa o causas definidas del SMIS. Pero, como explica este folleto, la investigación sí ha descubierto algunas cosas que pueden ayudar a proteger al bebé del SMIS.

8904

Esta información viene del Servicio Salud Pública de los Estados Unidos, la Academia Americana de Pediatría, Alianza de SMIS, y la Asociación de Programas del SMIS y de la Muerte Infantil.