

Posición para dormir de los bebés

¿Cuál es la posición más segura para poner a dormir al bebé?

La Academia Norteamericana de Pediatría (AAP) recomienda que todos los bebés sanos duerman de espaldas los primeros 6 meses de vida. Las investigaciones han demostrado que si duermen de espaldas se reduce el riesgo de sufrir Muerte Súbita (SIDS en inglés). SIDS es la muerte súbita de un bebé sano sin causa justificada. Miles de bebés mueren todos los años por SIDS. En general, los bebés se mueren de SIDS mientras duermen.

La AAP empezó a recomendar a partir de 1992 que los bebés duerman de espaldas. El ochenta por ciento de los padres han seguido esta recomendación, y desde entonces ha habido una reducción del 40% en la incidencia de SIDS.

¿Por qué aumenta el riesgo de SIDS si se duerme de estómago?

Cuando se acuesta al bebé sobre su estómago, se pone presión sobre su mandíbula. Esto hace que el canal respiratorio que está en la parte trasera de la boca se estreche. Además, si el bebé se duerme sobre una superficie blanda se le pueden hundir la nariz y la boca, y el bebé sólo podrá respirar dentro de una pequeña bolsa de aire estancado.

Si su bebé se duerme sobre el estómago, el riesgo de SIDS es de 3 a 9 veces mayor. La posición de costado es más segura que la de estómago, pero aun así el riesgo de SIDS es 2 veces mayor que si el bebé duerme de espaldas. Si el bebé concurre a un centro de atención infantil o está al cuidado de una niñera, no se olvide de recordarles la importancia de poner el bebé a dormir de espaldas.

¿Hay otras maneras de reducir el riesgo de SIDS?

También puede reducir el riesgo de SIDS de las siguientes maneras:

- Usando un colchón firme (evite los colchones blandos). Nunca coloque a su bebé pequeño sobre camas de agua, mantas de piel, almohadas blandas o rellenas con bolitas, u otras superficies blandas o esponjosas. Estas superficies pueden ser peligrosas aunque se coloque al bebé de espaldas en la cuna, porque se puede dar vuelta por la noche.
- No dejando que su bebé duerma en su cama durante los primeros 6 meses. Los colchones en la mayoría de las camas de adultos son demasiado blandos para los bebés. Las cobijas y almohadas de su cama también aumentan el riesgo de SIDS. La incidencia de muerte súbita es 20 veces más grande en los bebés que duermen en la cama de un adulto, comparado con una cuna.
- Amamantando a su bebé, de ser posible.
- Protegiendo al bebé de ser expuesto al humo de cigarrillos, puros o pipas.

¿Cuándo debería hacer dormir a mi bebé de estómago?

Su bebé sólo debería dormir sobre su estómago si se lo recomienda, y es supervisado por, el profesional médico de su hijo.


La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que ponga el bebé a dormir de estómago en los siguientes casos:

- Bebés con complicaciones de regurgitación. Estas complicaciones pueden ser, por ejemplo, pulmonía recurrente aspirada, interrupción de la respiración (apnea) o daño por ácido en la parte inferior del esófago (esofagitis), y ahogos. Si bien es común que los bebés regurgiten, es muy raro que se produzcan las complicaciones mencionadas. Hace años, los médicos recomendaban que los bebés durmieran de estómago para evitar los ahogos. Pero es muy raro que los bebés se ahoguen, y nunca se pudo probar que los bebés que duermen de estómago tengan menos probabilidad de ahogarse que si se duermen en otra posición.
- Existe un defecto de nacimiento en las vías superiores que interfiere con su respiración. Por ejemplo, puede tener una lengua muy grande, una boca muy pequeña o una laringe grande o floja. Cualquier bebé que tenga que dormir de estómago también debe ser colocado sobre una superficie firme.

¿Tiene alguna desventaja dormir de espaldas?

Hay 2 desventajas menores.

- Cuando los bebés duermen de espaldas es más probable que tengan un reflejo de sobresalto que los despierte. Puede prevenirlo envolviendo a su bebé en una manta ajustada. Para envolver a su bebé use la técnica de 3 pasos llamada rollo de burrito. Comience con su bebé acostado sobre la manta, con los brazos al costado. A continuación tome la parte izquierda de la manta, pliéguela sobre el cuerpo del bebé y engánchela debajo del cuerpo. Después, pliegue la parte inferior de la manta hacia arriba. Por último pliegue la parte derecha de la manta y engánchela.
- La otra desventaja es que a algunos bebés se les aplana la parte trasera de la cabeza. Para prevenirlo puede cambiar la cabeza de su bebé de posición levemente mientras duerme.

 ***¿Debo acostarlo a mi bebé de estómago para jugar?***

Es bueno que el bebé pase parte del tiempo de estómago cuando está despierto durante el día. La posición de espaldas se recomienda solamente para la hora de dormir y la siesta. Es bueno acostar a su bebé de estómago cuando juega, porque se fortalecen los músculos del hombro. También es bueno cambiarlo de posición para evitar que la cabeza se le aplaste por estar siempre en la misma posición.

Fuente: Pediatric Advisor 2006

Dr. Enrique Boloña Marmol