

## SUEÑO SEGURO



Grupo de Trabajo  
en Muerte Súbita e  
Inesperada del Lactante  
de la Sociedad Argentina  
de Pediatría

Guía para padres

# Sueño seguro para su Bebé

Reduzca el riesgo del Síndrome  
de Muerte Súbita del Lactante  
y de muertes por otras causas  
relacionadas con el sueño.

Sociedad Argentina  
de Pediatría



Por una niñez y  
adolescencia sanas,  
en un mundo mejor

Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF)  
CABA - Argentina (54-11) 4821-8612  
institucional@sap.org.ar  
[www.sap.org.ar](http://www.sap.org.ar)



Sociedad Argentina  
de Pediatría

Por una niñez y  
adolescencia sanas,  
en un mundo mejor



## POSICIÓN PARA DORMIR

Siempre coloque al bebé en posición boca arriba para dormir.



## CUNA

- Acueste al bebé sobre un colchón firme, que llegue hasta los bordes de la cuna y cubierto solamente por una sábana bien estirada.
- No debe tener ni almohadas ni almohadones.
- No coloque frazadas, colchas, ni piel de oveja debajo del bebé.
- No deje ropa de cama suelta en la cuna ni muñecos de peluche.
- No utilice chichoneras.



## CÓMO ARROPARLO A LA HORA DE ACOSTARLO A DORMIR

- Evite el exceso de abrigo durante el sueño del bebé.
- Evite que la cabeza y la cara del bebé queden cubiertas por ropa de cama.
- Utilice preferentemente un enterito o bolsa de dormir para bebés.
- Si usa ropa de cama, tape al bebé hasta las axilas, de manera tal que sus brazos queden por fuera de la sábana y/o frazada liviana.
- No utilice colchas gruesas ni frazadas para tapar al bebé.
- No arme nidos en la cuna.
- No le ponga gorro para dormir.



El lugar más seguro para el sueño del bebé es una cuna ubicada en la habitación de los padres.

**Si los padres deciden dormir en la misma superficie con el bebé:**

- Ubicar al niño al costado de la madre.
- Descartar almohadas, nidos u otros objetos que pudieran obstruir la nariz y la boca del bebé.
- Nunca dejar al bebé sólo en la cama.
- Evite que el bebé comparta la cama con otros niños o adultos.
- Evite que el bebé este abrigado en exceso.

**Se sugiere no practicar colecho en las siguientes circunstancias:**

- Los padres fuman o consumen alcohol.
- La madre está muy cansada.



## Otras medidas disminuyen el riesgo de la muerte súbita del lactante

No fume durante el embarazo. No permita que nadie fume cerca de su bebé.

Todos los bebés necesitan comenzar la vida en un ambiente libre de humo.



## LACTANCIA

- Intente amamantar a su bebé en forma exclusiva hasta los 6 meses.
- El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante es un hecho infrecuente. La lactancia materna posibilita que sea aún más infrecuente.
- Si usted percibe somnolencia durante el amamantamiento ponga al bebé en la cuna.



## HUEVITO

Utilice la silla de seguridad para el auto (huevo) exclusivamente para el momento en que lo transporta en un vehículo.



## WAWITA

Incrementa el riesgo de obstrucción de la vía aérea.



## CHUPETE

Se recomienda ofrecer el chupete a partir del momento en que el bebé alimentado con pecho exclusivo, recupera su peso de nacimiento y si la madre no presenta ninguna dificultad para amamantar, o luego de establecer el método de alimentación adecuado para el bebé.

- No insista si el bebé rechaza el chupete.
- Límpielo con agua y jabón y no lo utilice con sustancias azucaradas ni miel.