

Sueño seguro

(Recomendaciones para los padres en el hogar)

Síndrome de muerte súbita neonatal (SMSL): Muerte súbita de un lactante menor de un año, cuya causa permanece inexplicada después de una minuciosa investigación del caso que incluya autopsia completa, examen del lugar de fallecimiento y revisión de la historia clínica.

ALTE: Evento brusco e inesperado que incluye manifestaciones de apnea junto con cambios de color y de tono muscular, donde el observador cree que el niño ha muerto. ¹

BRUE: Evento que ocurre en menores de un año, presentado en forma brusca, corta (menos de 1 minuto) y resuelta, sin necesidad de reanimación. Incluye, uno o más de los siguientes criterios: cambio del patrón respiratorio (apnea, disminución o irregularidad), cambio del color (cianosis o palidez), alteración del tono muscular o de la conciencia y que, luego de una historia clínica y examen físico completo, no se encuentre explicación. ¹

El sueño seguro previene estos.

Pasos para sueño seguro

Posición al dormir: Decúbito supino (acostado hacia arriba).

Cuna:

- Superficie plana, firme (cuna moisés, cuna portátil).
- Sábanas bien ajustadas (para prevenir asfixias).
- Sin objetos que puedan obstruir la vía aérea: evitar almohadas,

Temperatura óptima:

- Evitar el sobrecalentamiento.
- No poner gorrito para dormir una vez que el bebé logre termorregular.
- Habitación ventilada
- Preferir colocar una capa mas de ropa que usar frazadas.
- T° óptima para dormir: 18-20°C. T° óptima para agua de baño: 35.36°C.

Habitación: Bebé debe dormir en la misma habitación de los padres hasta los 6 meses al año de vida, pero siempre en superficies separadas (padres en su cama, bebé en su cuna).

Contacto piel con piel: tiene muchos beneficios como: promover la lactancia materna, ayudar a la termorregulación, disminuir el llanto en el bebe y tranquilizarlo. Mejora además la maduración autonómica del neonato, lo que mejoraría su patrón de sueño y crecimiento.

Utilizar chupete: aún no hay suficientes estudios, pero se ha visto que su uso durante el sueño disminuye SMSL. No intentar reposicionarlo si es que se cae mientras el bebé duerme.



1. D. Zenteno, et al (2020). Aplicación de una nueva terminología “BRUE: Eventos breves, resueltos e inexplicados”. Definiciones y recomendaciones. *Revista chilena de pediatría*, 91(3), 424- 431. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i3.920>