

Es mejor dormir mirando al cielo



FEMIP

Fundación para el Estudio
y la Prevención de la Muerte
Infantil y Perinatal

Papá y Mamá

**Esta prohibido
fumar**

**Debo dormir
boca arriba**

**Alimentame
con pecho**



¿Cómo cuidar la vida del bebe?

Las 3 acciones que mayor impacto han tenido en la disminución del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante también llamado Muerte en Cuna o Muerte Blanca son la posición supina para dormir, las campañas contra el cigarrillo y la lactancia materna.

Posición para dormir

Innumerables estudios realizados en Europa, Asia, Estados Unidos de América, Australia y Nueva Zelanda llegaron a la conclusión que la posición boca abajo es un riesgo muy importante para el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. La posibilidad de que un bebe fallezca por esta causa es de 3 a 12 veces más frecuente si el mismo duerme boca abajo. La manera correcta y segura para el dormir del bebe es BOCA ARRIBA.

La posición de costado es más segura que la posición boca abajo, pero menos segura que la posición boca arriba. Un reciente estudio en Nueva Zelanda muestra que los bebes tienen 6 veces más posibilidades de sobrevivir si eran puestos a dormir boca arriba comparados con aquellos que se los ponía a dormir de costado.

¿La aspiración de contenido gástrico constituye un problema en los bebés que duermen boca arriba?

La aspiración del contenido gástrico es un evento terminal durante el proceso de muerte de una persona, con independencia de la causa de la misma. La aspiración es una causa muy, muy rara de muerte entre los niños y nunca fue descrita como origen del Síndrome de Muerte Súbita.

Desde que esta práctica fue implementada en los países desarrollados a principios de la década del 90 y hasta la actualidad disminuyó la incidencia de la Mortalidad Infantil y del Síndrome de Muerte Súbita y no se registraron casos de aspiración de contenido gástrico. En resumen el riesgo de aspiración parecería ser hipotético y no habría ningún motivo para preocuparse en ese sentido. La tráquea está posicionada sobre el esófago cuando el bebé está acostado en posición boca arriba, de tal manera que el riesgo de atragantamiento es mínimo o inexistente.

Cambio de posición de la cabeza

Debido a que los bebés tienen los huesos de la cabeza muy blandos se aconseja girar la misma con la finalidad de evitar que la zona occipital se achate en forma transitoria o que la cabeza adquiera formas asimétricas. Cuando los bebés son más grandes, están más tiempo sentados y adquieren nuevamente la forma correcta de la cabeza. Para el tiempo en que ese bebé es más grande o adulto, es imposible adivinar la posición que tuvo al dormir cuando era pequeño teniendo en cuenta la forma de la cabeza.

Almohadas

No se sugieren las almohadas especiales que mantienen al bebé de costado, debido a que como dijimos esta posición es considerada un riesgo más que un beneficio y desde Diciembre de 1996 la Academia Americana de Pediatría solo recomienda la posición boca arriba para los bebés sanos.

El soporte de goma inflable que inmoviliza el cuello de los bebés cuando estos están en los asientos para los automóviles está contraindicado debido que aumenta las posibilidades de problemas respiratorios.

El bebé nunca debe dormir sobre almohadas o colchones blandos por el peligro de obstrucción de la vía aérea.

¿Que niños no deben dormir boca arriba?

Las excepciones son aquellos niños con problemas respiratorios como consecuencia de una vía aérea estrecha (ej. micrognatia).

Si el niño tiene vómitos muy importantes, la posición que se aconseja es la de costado izquierdo.

¿Que podemos hacer para minimizar el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del lactante cuando los bebés por razones médicas deben dormir boca abajo?

Los riesgos se pueden minimizar si se asegura que la superficie en la cual duerme el bebé es dura, sin almohadas ni corderitos. También en este caso debe asegurarse que los brazos del bebé queden por fuera de la ropa de cama evitando que el bebé pueda deslizarse por debajo de la ropa de cama y quede durmiendo con su cabeza cubierta.

Los bebés que duermen en el cuarto con sus padres tienen menor riesgo de Muerte en Cuna.

Cuando el bebé está despierto puede quedar boca abajo si está vigilado por sus padres. De esta manera el bebé ejercita los músculos de su nuca y adquiere mejor tono postural. Existen evidencias que los bebés que duermen boca abajo aprenden a hablar y a caminar en promedio 2 semanas antes que los niños que duermen boca arriba.

El cigarrillo (tabaco)

Dejar de fumar durante el embarazo: un desafío para una nueva vida.

La madre que fuma durante el embarazo expone a su futuro hijo a los mayores riesgos, como no nacer (en el lenguaje médico diríamos a un aborto espontáneo. Si logra sortear esta contingencia podrá nacer prematuro o de bajo peso. Luego del nacimiento tiene más riesgo de fallecer mientras duerme (Síndrome de Muerte Súbita, Muerte en Cuna o Muerte Blanca), riesgo que se quintuplica si la madre fumó y fuma más de 20 cigarrillos por día. Esto sucede porque los bebés cuyas madres son fumadoras tienen menos despertares durante el sueño ante el aumento del anhídrido carbónico o disminución del oxígeno sanguíneo, (situación que puede suceder si el bebé cursa algún catarro de vías aéreas superiores o simplemente obstruye su nariz y boca contra el colchón mientras duerme boca abajo). También se comprobó que los hijos de madres fumadoras necesitan un umbral de sonido más alto para despertarse que los hijos de madres no fumadoras.

El hábito de fumar durante el embarazo reduce el peso, la talla, los perímetros cefálico y torácico y el pliegue tripital del recién nacido permitiendo a Nieburg definir el Síndrome de Tabaquismo Fetal

Durante la última década surgieron evidencias que los hijos de madres fumadoras podrían tener riesgo de retraso madurativo y problemas de comportamiento. Pero lo dramático de esta situación, absolutamente evitable, es que recientes publicaciones científicas nos informan que el retraso mental idiopático (sin causa demostrable) de los niños cuyas madres son fumadoras estaría directamente vinculado al tabaquismo materno en un tercio de los casos.

También se ha demostrado que las madres que fuman durante el embarazo tienen bebés con incremento de la presión arterial.

Los investigadores estiman que si las madres dejaran de fumar, la incidencia global de la mortalidad infantil disminuiría un 10% y la incidencia de muerte súbita del lactante descendería en un 27%.

Creemos que los datos que se exponen son lo suficientemente convincentes para que los padres tomen real conciencia de lo dañino que es el tabaco para la salud de los hijos y que le hagan caso a lo que dice el bebé:

Está prohibido fumar

Lactancia materna

La leche materna es un tejido vivo muy beneficioso para la prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

La lactancia materna sería protectora del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante debido a 3 razones:

1. Capacidad antiinfecciosa de la leche humana.
2. La succión por los lactantes resulta importante porque los músculos de la boca y de la mandíbula inferior desarrollan mayor tonicidad cuando el bebé amamanta que cuando toma biberón; el diámetro de la faringe depende del tono de estos músculos; los bebés que amamantan tienen mayor tonicidad en los músculos de la nuca debido a que constantemente se estiran y buscan el pezón. Esto podría beneficiar la capacidad de poner la cabeza de costado cuando el bebé está boca abajo.
3. Factores psicosociales.: existe una importante asociación entre el hábito de fumar de las madres y la mayor frecuencia con que las mismas reemplazan la lactancia materna por el biberón independientemente de otros factores demográficos. Resumiendo a mayor cantidad de cigarrillos diarios, menor lactancia y más acelerado uso del biberón.