

El síndrome de muerte súbita del lactante, o SIDS, es la forma en que la comunidad médica califica las muertes inexplicables e investigadas a fondo de los bebés menores de doce meses.

Muerte repentina e inesperada de lactantes (SUID) es un término usado para describir la muerte súbita e inesperada de un bebé menor de 1 año en el cual la causa no era evidente antes de la investigación. A menudo, estas muertes ocurren durante el sueño o en el área donde duerme el bebé.¹

Muchos estudios sobre las causas de SIDS han incluido las siguientes pautas para reducir el riesgo de su bebé.

- SIEMPRE acueste a su bebé boca arriba.^{2,3}
- Use una superficie firme y plana para dormir en una cuna segura. Cubra el colchón firme con una sábana bien ajustada.

No use mantas, juguetes, protectores de cuna o acolchado adicional.

- Nunca acueste a su bebé en superficies blandas y porosas, como almohadas, edredones, colchas, pieles de oveja, pufs o juguetes de peluche, camas de agua o sofás.
- Haga que su hijo duerma en la misma habitación, pero nunca en la misma cama que usted.^{1,2,3}
- No fume durante el embarazo o alrededor de su bebé después de que nazca.^{8,9}

También puede reducir aún más la incidencia de SIDS si hace lo siguiente:

- Amamantar a su bebé.²
- Ofrecer un chupete durante las siestas y el sueño nocturno.²
- Tener cuidado de no sobrecalentar a su hijo por abrigarlo demasiado.¹⁰
- Vacunar a su hijo.¹²

Ser consciente de su propia fatiga cuando amamante a su bebé. Tomar precauciones para proporcionar un lugar seguro para amamantar a su bebé en caso de que se quede dormida. Siempre vuelva a acostar a su bebé en la cuna tan pronto como usted se despierte.

Recuerde las prácticas de “Regreso al sueño”, mantener áreas seguras para dormir y mantener un ambiente libre de humo para su bebé. Agregue a eso amamantar, los chupetes, la ropa adecuada y las vacunas, y el riesgo de SIDS de su hijo será reducido considerablemente.

Los recursos incluyen:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Sudden Unexpected Infant Death and Sudden Infant Death Syndrome. Atlanta, GA. Found at <https://www.cdc.gov/sids/index.htm>, accessed 3/29/2019.
2. National Institutes of Health. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. Safe Infant Sleep and Breastfeeding. Found at <https://safetosleep.nichd.nih.gov/>, accessed 3/29/2019.
3. Murkoff HE, Eisenberg A, Hathaway SE, Mazel S. What to Expect® the First Year. Workman Publishing; 2009.
4. National Institutes of Health. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. Healthy Native Babies. Found at https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/documents/healthy_native_babies_workbook.pdf, accessed 3/29/2019.
5. American Academy of Pediatrics. Choosing a Crib. Found at <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/decisions-to-make/Pages/Choosing-a-Crib.aspx>, accessed 3/29/2019.
6. Perinatal Services BC. Safe Sleep Environment Guideline For Infants 0 to 12 Months of Age. Vancouver, BC. Found at <http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/SafeSleep-Guideline.pdf>, accessed 3/29/2019.
7. American Academy of Pediatrics. Reduce the Risk of SIDS & Suffocation. Found at <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Preventing-SIDS.aspx>, accessed 3/29/2019.
8. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. 2014.
9. U.S. Department of Health and Human Services. Let's Make the Next Generation Tobacco-Free: Your Guide to the 50th Anniversary Surgeon General's Report on Smoking and Health. Atlanta, GA. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. 2014.
10. Moon, RY, MD. American Academy of Pediatrics. How to Keep Your Sleeping Baby Safe: AAP Policy Explained. Found at <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx>, accessed 3/29/2019.
11. Pease AS, Fleming PJ, Hauck FR, Moon RY, Horne RS, L'Hoir MP, Ponsonby AL, Blair PS. Swaddling and the risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2016 Jun 1;137(6):e20153275.
12. Vennemann MM, Höffgen M, Bajjanowski T, Hense HW, Mitchell EA. Do immunisations reduce the risk for SIDS? A meta-analysis. *Vaccine*. 2007 Jun 21;25(26):4875-9.

