



National
Association of
Neonatal
Nurses

Infant Safe Sleep

*This resource was made possible
through an unrestricted grant from
Pampers, part of the P&G family.*



Image courtesy of the Safe to Sleep® campaign



National
Association of
Neonatal
Nurses

Sueño seguro para bebés

*Este recurso fue posible gracias
a una subvención sin restricciones
de Pampers, parte de la familia P&G.*



Foto cortesía de la campaña Safe to Sleep® (Seguro al dormir)

What Happens When Your Baby Sleeps?

Sleep is important for your baby's growth and development, starting in the womb and continuing through their first year of life. While in the womb, babies sleep for long periods of time at first, then begin sleeping for shorter stretches of time as they near the due date. After birth, your baby's brain continues to grow and develop while the baby sleeps. As a parent, there are several things you can do to keep your baby safe and healthy while they sleep.

Keeping Your Baby Safe While They Sleep

Sleep-related deaths are the leading cause of death during the first year of life. This is commonly known as sudden unexpected infant death (SUID). Many cases of SUID are related to accidental asphyxiation, suffocation, or strangulation during sleep. When there is no known cause of SUID, it is referred to as sudden infant death syndrome (SIDS).



¿Qué sucede cuando su bebé duerme?

El sueño es importante para el crecimiento y el desarrollo de su bebé; esto comienza en el útero y continúa durante su primer año de vida. Mientras los bebés están en el útero, al principio duermen durante períodos prolongados; posteriormente, los períodos de sueño comienzan a acortarse a medida que se acerca la fecha del parto. Después del nacimiento, el crecimiento y el desarrollo del cerebro de su bebé continúan mientras duerme. Como madre o padre, hay varias cosas que puede hacer para mantener a su bebé seguro y saludable mientras duerme.

Cómo mantener seguro a su bebé mientras duerme

Las muertes relacionadas con el sueño son la principal causa de muerte durante el primer año de vida. Esto se conoce comúnmente como "muerte infantil súbita e inesperada" (MISE). Muchos casos de MISE se relacionan con asfixia, sofocación o estrangulamiento accidental durante el sueño. Cuando no hay una causa conocida de MISE, se le conoce como "síndrome de muerte súbita del lactante" (SMSL).



What Is the Risk of SUID?

The risk of SUID is higher in the United States than in many other nations.

- In 2020, 3,356 infant deaths in the United States were classified as SUID.
- Infants of all ethnic backgrounds are affected by SUID; rates are highest among American Indian/Alaska Native and non-Hispanic Black infants.
- SUID occurs more often in babies born preterm than those born at term (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).



¿Cuál es el riesgo de MISE?

El riesgo de MISE es más alto en los Estados Unidos que en muchos otros países.

En 2020, unas 3356 muertes de bebés en los Estados Unidos se clasificaron como MISE.

La MISE afecta a bebés de todos los orígenes étnicos; las tasas son más altas entre los bebés indoamericanos/nativos de Alaska y de raza negra no hispanos.

La MISE ocurre más a menudo en los bebés que nacen antes de tiempo (prematuros o pretérmino) que en los nacidos a término (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC], 2022).



Special Considerations for Preterm Babies

Babies who are born early (preterm) often spend time in the neonatal intensive care unit (NICU). Preterm babies have less-developed muscles, less strength, and less muscle tone than babies born at full term. This can make it hard for them to adjust their position or take deep breaths. Many preterm babies have episodes of apnea (breathing stops) and bradycardia (heart rate slows), and they may need oxygen. All of these conditions usually improve over time as the baby gets bigger and stronger.

Preterm babies in the NICU usually have special equipment, such as

- monitors (that alert staff to emergencies)
- intravenous (IV) lines
- feeding tubes
- positioning devices
- beds that may have the head elevated.



Progression to Safe Sleep for Premature Infants

When your baby is medically stable and developmentally ready, your nurse will transition your baby to a safe sleep position (on the back) and safe sleep environment as recommended by the American Academy of Pediatrics (AAP). This will be similar to how you should place your baby to sleep at home (AAP, 2022).

Some of the sleep practices performed in the NICU should not be performed at home! If you have questions about how your baby is sleeping while in the NICU, talk to your baby's healthcare team.

Consideraciones especiales para bebés prematuros

Los bebés prematuros a menudo se quedan en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN). Los bebés prematuros tienen músculos menos desarrollados, menos fuerza y menos tono muscular que los bebés nacidos a término. Esto puede hacer que les resulte difícil cambiar de posición o respirar profundamente. Muchos bebés prematuros tienen episodios de apnea (detención de la respiración) y bradicardia (disminución del número de latidos del corazón por minuto), y es posible que necesiten oxígeno. Todo esto por lo general mejora con el tiempo a medida que el bebé crece y se hace más fuerte.

A los bebés prematuros en la UCIN generalmente se los controla con equipos especiales como:

- monitores (que alertan al personal sobre emergencias),
- vías para administración intravenosa (i.v.) (venoclisis),
- sondas de alimentación,
- dispositivos de posicionamiento,
- camas a las que se les puede elevar la cabecera.



Progresión hacia un sueño seguro para bebés prematuros

Cuando su bebé esté médicamente estable y listo desde el punto de vista del desarrollo, el enfermero hará la transición de su bebé a una posición segura para dormir (boca arriba) y a un ambiente seguro para hacerlo según lo recomendado por la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP). Esto será similar a cómo debe colocar a su bebé para dormir en casa (AAP, 2022).

¡Algunas de las prácticas de sueño que se utilizan en la UCIN no se deben utilizar en el hogar! Si tiene preguntas acerca de cómo duerme su bebé mientras está en la UCIN, hable con el equipo de atención médica de su bebé.

American Academy of Pediatrics (AAP) Safe Sleep Guidelines

Based on research of SUID, the AAP has made several recommendations to keep your baby safe while they sleep. Not all of these reasons are fully understood, but the evidence is clear that when these practices are followed, the risk of SUID is reduced (AAP, 2022).

- Place your baby on their back to sleep.
- Room share without bed sharing.
- Use a flat, firm sleep surface or mattress.
- No blankets or other loose items should be in the crib.
- Feeding of human milk, such as breastfeeding, is recommended.
- Offer a pacifier to sleep.
- Do not smoke near your baby.
- Avoid alcohol and illicit drugs.
- Give your baby supervised “tummy time.”

Image courtesy of the Safe to Sleep® campaign



Pautas para un sueño seguro emitidas por la AAP

Con base en la investigación sobre la MISE, la AAP ha hecho varias recomendaciones para mantener a su bebé seguro mientras duerme. Las razones de algunas de estas recomendaciones no se entienden por completo, pero la evidencia deja en claro que el apego a estas prácticas disminuye el riesgo de MISE.

- Acueste a su bebé boca arriba para dormir.
- Compartan la habitación sin compartir la cama.
- Use una superficie o un colchón firmes y planos para que el bebé duerma.
- No debe haber mantas ni otros artículos sueltos en la cuna.
- Se recomienda alimentar al bebé con leche humana, como en la lactancia materna.
- Ofrezca un chupete para dormir.
- No fume cerca de su bebé.
- Evite el consumo de alcohol y drogas ilícitas.
- Coloque a su bebé boca abajo por un rato y supervíselo.

Foto cortesía de la campaña Safe to Sleep® (Seguro al dormir)

