

Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre los riesgos y beneficios de los recursos más populares utilizados para favorecer el sueño del bebé.

Para más información sobre éste y otros temas, visita por favor www.basionline.org.uk

A lo largo de la historia los padres han usado una gran cantidad de artículos que creían (o les habían dicho que eran) beneficiosos para el sueño de sus bebés. En esta hoja informativa resumimos las últimas evidencias científicas sobre tres de los artículos más utilizados y recomendados: chupetes, empañadura y sacos de dormir para bebés.

Chupetes - Sueño y Muerte Súbita del Lactante (SIDS)

Hace ya mucho tiempo que los padres ofrecen chupetes a sus bebés, al considerar que les ayudan a tranquilizarse y dormirse. Recientemente, algunas investigaciones parecen sugerir que reduce el riesgo de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés, Sudden Infant Death Syndrome).



La ciencia ha demostrado que chupar (mamar, chuparse el dedo o chupar el chupete) tiene un efecto calmante y relajante para los bebés, incluyendo una menor respuesta frente al dolor.

Estudios recientes han encontrado que el chupete está asociado a un riesgo menor de SIDS, por lo que actualmente algunas autoridades sugieren a los padres que usen un chupete cuando pongan a dormir a su bebé. De todas formas, no se sabe cómo el chupete reduce el riesgo de SIDS. Algunas teorías argumentan que previene que el bebé vuelva su cara hacia el colchón, que altera la función cardíaca o les mantiene en un sueño más ligero. Estas teorías coinciden con las que tratan de explicar por qué la lactancia materna reduce el riesgo de SIDS. También podría haber algo más – que todavía no sabemos – sobre la gente que tiende a usar chupetes, que pone a sus bebés en un menor riesgo de SIDS. Podrían, por ejemplo, tener la tendencia a controlar regularmente a su bebé durante el sueño o a mantenerlo en la misma habitación. En algunos estudios sólo los bebés que no tenían un chupete - pero estaban habituados a usarlos - fueron más vulnerables. Aquellos bebés que nunca habían tenido un chupete no tenían un riesgo mayor, lo que sugiere que, si empiezas a darle un chupete a tu bebé para dormirse, debes continuar dándoselo.

Existen estudios que demuestran que los chupetes podrían tener también efectos no deseados. Algunos, pero no todos, han encontrado que el chupete puede interferir con la lactancia y adelantar el destete. La lactancia materna por sí misma reduce el riesgo de SIDS, además del de muchas otras enfermedades, y facilita el vínculo entre la madre y el bebé. Existe también relación entre el uso del chupete y las infecciones del oído medio, particularmente en bebés de más de seis meses, o la aparición de problemas dentales – de nuevo en niños mayores.

Por todas estas razones, además de por el desconocimiento respecto al mecanismo mediante el cual el chupete previene la muerte por SIDS, y en qué grupo de bebés podría tener más efecto, el departamento de salud de Reino Unido no recomienda el chupete como una herramienta para reducir el riesgo de SIDS, aunque algunas organizaciones de lucha contra el SIDS sí lo hacen.

Empañadura

Empañar o fajar al bebé con una tela o manta es una herramienta muy antigua ampliamente utilizada.

Algunas investigaciones han encontrado que empañar a los bebés los calma y tranquiliza, y les ayuda a dormir. Diversos investigadores han sugerido que ser empañados ayuda a los bebés a quedarse dormidos sobre su espalda, previniendo que se den la vuelta o que su cabeza quede cubierta por la manta. Los padres de los países occidentales están volviendo gradualmente a esta costumbre para ayudar a los bebés a calmarse.

Pero recientemente algunas investigaciones sugieren que esta práctica no siempre es segura:

- Los bebés que son fajados o empañados pueden dormir más profundamente. Aunque este hecho podría parecer bueno, en realidad podría estar incrementando su riesgo de SIDS. La habilidad para despertarse es la principal herramienta que tienen los bebés para defenderse de las condiciones ambientales que les ponen en riesgo de SIDS. Existen investigaciones que demuestran que fajar o envolver a los bebés reduce esta habilidad, especialmente en los bebés para los cuales ser envueltos es una nueva experiencia – esto es, no han sido fajados desde el nacimiento.
- Una revisión reciente ha encontrado que empañar al bebé aumenta el riesgo de SIDS cuando los bebés duermen boca abajo, y lo disminuye cuando duermen boca arriba. Sin embargo, otro trabajo realizado en el Reino Unido ha encontrado que el riesgo de SIDS aumenta en todos los bebés empañados – incluyendo los que duermen boca arriba. Por lo tanto, podemos considerar que las evidencias actuales todavía son contradictorias.
- Existen estudios que sugieren que empañar a los bebés puede incrementar el riesgo de sufrir problemas óseos, infecciones pulmonares y sobrecalentamiento. También se considera que no es buena idea empañar al bebé cuando se colecciona con él. Los bebés tienen que poder usar sus brazos y piernas para alertar a los adultos en caso de que estos hayan rodado sobre ellos y mover las mantas o edredones que puedan cubrir su cara.

Si decides empañar

- ✓ Envuelve firmemente pero no demasiado apretado.
- ✓ Las piernas y pies del bebé deben poder moverse libremente, y doblarse por la cadera.
- ✓ Deja las manos libres a los bebés mayores de tres meses, para permitirles calmarse por sí mismos.
- ✓ No cubras la cabeza del bebé
- ✓ No permitas que el bebé pase calor.
- ✓ Si llevas al bebé a tu cama, quítale el empañado para evitar que pase calor.
- ✓ Pon siempre al bebé a dormir boca arriba.
- ✓ Si vas a empañar, los estudios nos sugieren que es mejor hacerlo desde el nacimiento. No comiences a empañar cuando el riesgo de SIDS es mayor (hacia los 2 - 3 meses de edad).

Sacos de dormir para bebés

Los sacos de dormir para bebés son muy populares entre los padres y son promocionados como una manera de reducir el riesgo de SIDS.

La justificación principal es que los sacos de dormir para bebés previenen que los bebés se cubran la cabeza con la ropa de cama durante el sueño. Por esta razón es muy importante asegurarse de que los bebés no son colocados en sacos demasiado grandes en los que puedan deslizarse hacia abajo. Muchos padres sienten que ayudan a sus bebés a dormir mejor al prevenir que el bebé se escurra fuera de la ropa de cama o se destape.

Tanto en Reino Unido como en otros países diversos estudios han demostrado que el sobrecalentamiento aumenta el riesgo de SIDS, si se compara con bebés que duermen en ambientes más frescos. Se afirma que el uso de sacos de dormir para bebés previene el sobrecalentamiento, pero existe muy poca investigación que haya examinado si realmente son capaces de mantener al bebé en un rango de temperaturas seguro, o de reducir el riesgo de SIDS. Un antiguo estudio (de 1980) mostró que los bebés que usan sacos de dormir tienen menos riesgo de SIDS. Otro pequeño estudio (con once bebés) mostró que tienen una temperatura más estable durante una siesta diurna. Esto podría sugerir que los sacos de dormir ayudan a prevenir el sobrecalentamiento; aunque el perfil de temperaturas durante el sueño es diferente por el día y por la noche. Un segundo estudio realizado por los mismos autores no encontró diferencias entre sacos de dormir y mantas durante periodos cortos de sueño. Aunque los sacos de dormir pueden ser útiles, también pueden retrasar que el bebé aprenda a rodar y ponerse boca abajo, manteniéndolos durmiendo boca arriba más tiempo.

Además no se han realizado estudios investigando como utilizan los padres los sacos de dormir o si también utilizan mantas a la vez que utilizan el saco.

Piensa cuidadosamente en la seguridad de tu bebé para cada periodo de sueño.