

Nuevas tendencias y sueño seguro

Desde hace varios años, las recomendaciones para un sueño seguro en el lactante incluyen: colocarlo a dormir boca arriba, en un ambiente térmico agradable y en la habitación de sus padres, pero en su cuna. Se insiste en el efecto adverso de la exposición pasiva al humo de cigarrillo y el gran beneficio de la lactancia materna.

Para la promoción de esas recomendaciones y la vigilancia de su cumplimiento, es importante destinar unos minutos del tiempo de la consulta de control del niño a explicar a los padres y cuidadores sobre los beneficios de las pautas saludables. Las preguntas sobre el entorno de sueño del niño y sobre los hábitos vinculados al mismo, deben estar incorporadas al control pediátrico.

Así mismo, estar informados sobre nuevas tendencias utilizadas a la hora de dormir, que han demostrado ser inseguras para el sueño del lactante, y conocer la evidencia publicada al respecto, es fundamental al momento de dar recomendaciones sobre sueño seguro.

El polémico hábito de colecho (compartir la cama), promocionado por algunos como una buena herramienta para lograr un mejor apego y/o para mantener la lactancia natural, constituye un factor de riesgo que expone al recién nacido y al lactante a un incremento de su vulnerabilidad, y que se suma a la inmadurez fisiológica de los mecanismos autonómicos de control de respiración y del sueño. Esto genera una mayor predisposición a infecciones, así como un riesgo aumentado de padecer una muerte inesperada por múltiples factores asociados. Debe hacerse especial énfasis en este aspecto y desaconsejarlo.

Especial atención merecen los nidos de contención, los posicionadores o las almohadillas laterales para las cunas, también la piel médica y otros objetos blandos que se promocionan actualmente para su uso en domicilio.

Existe una mala interpretación acerca de la “seguridad” aportada por los nidos de contención en cuanto a que el niño descansará mejor y estará óptimamente observado aunque se lo coloque en posición lateral o prona. En esas condiciones, la permeabilidad de la vía aérea se ve alterada si el niño apoya el rostro sobre dichos objetos, o si tiene el cuello flexionado al colocarlo en el nido. El estrés térmico aumenta y con éste, sus consecuencias sobre los mecanismos de despertar. En estas circunstancias, el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante se quintuplica, aún cuando la posición al dormir sea la supina, y es veinte veces mayor si es colocado en prono.

En las Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales, su uso supervisado y adecuadamente monitorizado por el equipo de salud, es una forma de dar contención a los recién nacidos pretérmino. Una vez en alojamiento conjunto y luego en el hogar, la verdadera contención será la proporcionada por los padres, basada en los consejos de su pediatra.

La consulta pediátrica es un momento inmejorable para fortalecer ese rol.

Promover una adecuada alimentación a pecho y acompañar a los padres en el proceso de adaptación al cambio que genera la llegada del recién nacido, es una manera óptima de generar la contención hasta que el niño logre un buen soporte nutricional y una buena regulación del ritmo de alimentación y sueño.

Recomendar que el niño duerma boca arriba, en una superficie firme, sin objetos blandos a su alrededor, en un ambiente térmico agradable y sin humo, lleva pocos minutos. Los resultados de esta intervención son fundamentales.

Los pediatras deben tener un rol activo en la promoción de hábitos de sueño saludables para el recién nacido y lactante. Deben estar preparados para responder las inquietudes de los padres sobre prácticas vinculadas al sueño de sus hijos, que muchas veces difieren en aquellas utilizadas en su propia crianza. Es importante poder transmitirles en forma sencilla, la evidencia publicada a nivel mundial por quienes abordan seriamente este tema, lo cual generará confianza en sus recomendaciones.

Dra. Virginia Kanopa

Integrante del Comité de estudio y prevención de la muerte súbita e inesperada del lactante