

## Sueño seguro para bebés durante la pandemia del COVID-19.

### Comité de muerte súbita e inesperada del lactante de la Asociación Latinoamericana de Pediatría. ALAPE.

Grupo ejecutivo-Dra Manuel Rocca Rivarola (Argentina), Dra Virginia Kanopa ( Uruguay) ,  
Dra Maria Luis Latorre (Colombia) , Dra Isabel Izquierdo Macian ( España)

**Durante la pandemia del COVID-19, los padres de bebés podrían experimentar mayores niveles de estrés y fatiga, lo que podría afectar los hábitos de sueño del bebé. Un sueño seguro es una parte importante para preservar la salud de los bebés.**

El rol del equipo de salud es fundamental al momento de dar recomendaciones siendo muy importante valorar la capacidad de comprensión, de la madre y el acompañante, para llevar adelante estas medidas en forma correcta.

#### **Recomendamos:**

- Dar de mamar de manera exclusiva hasta los 6 meses.
- Colocar a su bebé boca arriba para dormir, ya sea a la siesta o por la noche.
- Compartir la habitación cerca de los padres, pero sin compartir la cama, como escenario más seguro.
- El colchón debe ser firme y del mismo tamaño de la cuna.
- No colocar ningún tipo de objeto dentro de la cuna (almohada, nido, rollo, chichonera, edredones, colchas, frazadas gruesas o juguetes).
- Tapar al niño hasta las axilas con los brazos por fuera de la ropa de cama y sujetar con firmeza la ropa de cama.
- Evitar el exceso de abrigo. No cubra la cabeza de su hijo, evite que tenga demasiado calor. La sudoración o el pecho caliente son signos que indican que su hijo tiene sobreabrigo.
- Favorecer el uso del chupete para dormir, cuando la lactancia esté bien establecida.
- No fumar durante el embarazo.
- No fumar ni permitir que nadie fume cerca de su bebé.
- Utilizar la silla de seguridad para el auto (huevito) exclusivamente para viajar en un vehículo.
- Cumplir con la agenda de controles durante el embarazo
- Vacunación completa en el embarazo. Algunas vacunas que se administran durante el embarazo, como la vacuna contra la influenza (gripe) y la vacuna contra la tos ferina (DTPa), brindan protección para usted y a su bebé.
- Realizar los chequeos médicos de los niños establecidos y completar las vacunas de rutina durante la pandemia del COVID-19.

- Recuerde mantener durante los mismos el distanciamiento social, lavado de manos con frecuencia, con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol. Utilice barbijo tanto los adultos como los mayores de 3 años. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- NO es recomendable el uso de protectores faciales de plástico (mascara) o cubiertas de tela (Barbijos o tapa bocas) para recién nacidos, bebés o niños menores de 3 años. Un protector facial para bebés podría aumentar el riesgo de Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), asfixia y/o estrangulamiento accidental. Los bebés, incluidos los recién nacidos, se mueven mucho, lo que podría aumentar la posibilidad que el protector facial de plástico o los componentes de espuma también se desplacen, provocando obstrucción de la nariz y la boca. Los desplazamientos del protector facial, también podrían ser causa de estrangulación por su correa.

### **Lactancia Materna y COVID**

Los beneficios de la lactancia materna son muchos, tanto para la madre como para el bebe. A la fecha, no hay evidencia de presencia del Coronavirus en la leche humana. Por lo cual se recomienda alimentar al recién nacido con leche materna, ya que los beneficios superan los riesgos potenciales de transmisión del virus.

La decisión final sobre como alimentar a su bebe deberá ser tomada por usted y su familia, con el apoyo del equipo tratante, teniendo en cuenta los conocimientos científicos de cada momento y según como se sienta física y emocionalmente

La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés.

### **Si tiene COVID-19 o un cuadro sospechoso y decide amamantar al bebé o practicar contacto piel con piel:**

- Amamante fuera de la cama para reducir el contacto del RN con superficies contaminadas.
- Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Hágalo antes y después del contacto con el bebe. Si no tiene agua y jabón puede usar alcohol en gel.
- Use barbijo o tapabocas, cubriendo bien nariz y boca. Evite hablar o toser durante el amamantamiento. El barbijo debe ser removido en caso de tos o estornudo, y utilizarse uno diferente o limpio para cada toma.
- Mantenga un distanciamiento ideal de 2 metros al terminar de alimentarlo.

- Limpie y desinfecte rutinariamente las superficies con las que ha estado en contacto.

**Si tiene COVID-19 o un cuadro sospechoso y decide extraerse la leche:**

- Utilice extractor de leche de uso exclusivo suyo, o realice extracción manual.
- Lávese bien las manos antes de tocar el extractor y sacarse leche. Limpie todas las superficies donde va a apoyar los recipientes.
- Use barbijo o tapabocas.
- Luego de realizar la extracción, desmonte el saca leche según las instrucciones, y lávelo bien con agua caliente y detergente. Esterilícelo una vez por día. Esto lo puede hacer colocando todas las partes en una olla con agua hirviendo por 5 minutos. Séquelo con una toalla limpia. Lo puede guardar en la heladera hasta el próximo uso, en algún recipiente con tapa.
- La leche extraída deberá administrársela, si es posible, una persona que no tenga COVID 19, y que no tenga factores de riesgo para enfermedad grave.
- Las personas que participan del cuidado del recién nacido deberán extremar los cuidados para evitar contagiarse y contagiar. Las personas con infección confirmada deberán abstenerse en lo posible de participar de los cuidados del recién nacido por 14 días como mínimo.