



SIDS and Safe Sleep

Narrator

Just outside, Minneapolis in Plymouth, Minnesota the Schmid family is enjoying a relaxing summer afternoon. Parents, Bill and Cathy have been married for 28 years and they have four children, 16-year old twins, Scott and Sander, 10-year old Katie and Haley who would have been 18 this year.

Bill and Cathy Schmid, Parents

“The day she was born was February 27th. And I was in the hospital I think just a couple of days and then went home with her, she was healthy.”

Narrator

Haley was their first child...and they were thrilled to be parents. But only eight weeks after they brought Haley home tragedy struck – the baby died suddenly while sleeping.

Bill and Cathy Schmid, Parents

“Her grandma was taking care of her at the time and Cathy actually called right as grandma found her so I think there was a little bit of a premonition there.”

Narrator

About a week went by before they were told that no cause could be found for Haley’s death. The doctors labeled it, Sudden Infant Death Syndrome or SIDS.

Considering the millions of healthy babies born every year - SIDS is extremely rare, but each individual case is an unimaginable tragedy.

Edward Packer, MD / Nova Southeastern University

“Parents who lose a child to SIDS will certainly need a lot of counseling, a lot of support, a lot of understanding from those around them because this is a major, major event in their lives and a very serious loss.”

Narrator

While the Schmid’s had a name to attach to their daughter’s death they really didn’t know what happened, and even their doctors couldn’t explain why Haley had died.

Edward Packer, MD / Nova Southeastern University

“SIDS refers to an entity that we see in children generally under the age of 12 months who have a sudden death which has no explained reason for that to occur. They generally are examined by an autopsy and they’ll find no pathology with these children, it’s just a sudden unexplained event.”

Rachel Moon, MD / Children's National Medical Center

“90% of babies who die of SIDS die before they’re six months of age and the highest at risk is between two to four months of age.”

Narrator

Exactly why SIDS occurs in infants remains unclear, but many experts believe multiple factors are involved.

Rachel Moon, MD / Children's National Medical Center

“We know a lot about what predisposes babies to die of SIDS. We do know that a lot of these babies have vulnerabilities, physical vulnerabilities that make them more susceptible to SIDS.”

Narrator

Researchers believe that no single risk factor is likely to cause a SIDS death.

And while there’s no way to know if a baby might suffer the tragedy of SIDS there are ways to help reduce the risk of SIDS and other accidental infant deaths like; suffocation.

Several years ago the American Academy of Pediatrics, AAP and the National Institute of Child Health and Human Development, NICHD began the “*back to sleep*” campaign, putting babies to bed on their backs instead of their stomachs. Since then the rates of infant deaths have decreased by 50%.

And research has specifically shown that babies who sleep on their stomachs are more likely to die of SIDS and accidental suffocation than babies who sleep on their backs.

According to the American Academy of Pediatrics infants that sleep on their belly have up to 13 times the risk of death as infants sleeping on their backs.

Rachel Moon, MD / Children's National Medical Center

“We believe that babies will be less likely to die of SIDS when they're on their backs because they don't sleep as well because they awake more easily and we think that arousal, waking up is a huge thing in terms of SIDS prevention. So if you have a baby who is sleeping too deeply then that baby is going to be at higher risk for SIDS. Babies who sleep on their backs they awake more easily they wake more often and we think that's protective for these babies. So it sounds counterintuitive because every parent wants their baby to sleep through the night but that's actually not what you want for the first few months of life, you actually want the baby to wake-up every couple of hours because that's protective for the baby.”

Narrator

Babies do not have regular sleep cycles until about 6 months of age. While newborns sleep about 16 to 17 hours per day, they may only sleep 1 or 2 hours at a time. However, different babies have different sleep needs so consult a pediatrician if you have specific concerns about your baby's individual sleep habits.

Narrator

The American Academy of Pediatrics has several safe sleep guidelines that were developed to help reduce the risk of SIDS and accidental suffocation.

- 1) Always place babies on their backs to sleep, for naps and at night. The back sleep position is the safest, and every sleep time counts.
- 2) Place your baby on a firm sleep surface, such as on a safety-approved crib mattress, covered by a fitted sheet. Never place your baby to sleep on pillows, quilts, sheepskins, or other soft surfaces.
- 3) Keep soft objects, toys and loose bedding out of your baby's sleep area. Don't use pillows, blankets, quilts, sheepskins, and pillow-like crib bumpers in your baby's sleep area.
- 4) Do not allow smoking around your baby. Don't smoke before or after the birth of your baby, and don't let others smoke around your baby.
- 5) Keep your baby's sleep area close to you, but separate from where you and others sleep. If you bring the baby into bed when breastfeeding, put her on her back in a separate sleep area, such as a bassinet, crib, cradle, or a bedside co sleeper when finished.

Rachel Moon, MD / Children's National Medical Center

“We recommend that the baby do sleep in a crib next to the parents rather than in the parent’s bed. The reason is that many babies if they're sleeping with their parents are also sleeping with soft bedding, pillows and blankets and things like that and it's safer for the baby to be in the crib next to the parent’s bed than to actually be in the parent’s bed with the parent.”

Narrator

The American Academy of Pediatrics recommends the additional Safe Sleep guidelines

- 6) Consider offering a pacifier at nap time and bedtime: if nursing, wait until breastfeeding is well established, around 1-month of age to offer the pacifier at night. The pacifier should be used when placing infant down for sleep and not be reinserted once the infant falls asleep.
- 7) Do not let your baby overheat during sleep. Dress baby in light sleep clothing and keep the room at a temperature that is comfortable for an adult.
- 8) Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS because more have not been tested for effectiveness or safety.
- 9) Do not depend on home monitors to reduce the risk of SIDS. If you have questions about using monitors for other conditions talk to your health care provider.
- 10) Provide "Tummy Time" when your baby is awake and someone is watching. Your baby will learn to lift her head, a movement that strengthens muscles of the neck and upper body.

Narrator

After the loss of his daughter, Haley - Bill Schmid designed a sleeping device to help other parents avoid a replay of his tragedy. He invented a Wearable Blanket approved by the American Academy of Pediatrics. And while this product does not prevent SIDS it can reduce the risk by eliminating loose bedding and blankets during sleep that can bunch up around a baby’s nose and mouth potentially causing dangerous re-breathing of carbon dioxide.

Bill and Cathy Schmid, Parents

“The reason we started HALO is really to try and prevent this from happening to other babies and parents, knowing what an awful experience it

is and feeling that there is...that there were things that you could do to reduce the risks and maybe prevent some SIDS deaths.”

Narrator

While there are several SIDS organizations conducting and sponsoring research projects with the hope of someday preventing SIDS entirely, what can be done today is for parents to follow the “Safe Sleep” recommendations and always put their babies “Back to Sleep.”

Rachel Moon, MD / Children's National Medical Center

“Even though you think that back sleeping doesn't seem to make sense for your baby, do it because it isn't just SIDS and I know that people think that because we don't know what causes SIDS how can we say that back sleeping is going to help. We do know that back sleeping helps against other things, we do know that back sleeping helps to prevent suffocation we know that back sleeping helps to prevent other accidental deaths. So place your baby on the back if it isn't for SIDS then do it to keep your baby from suffocating.”

This program was reviewed by:

Bruce B. Dan, MD
Executive Medical Editor
NBC Hospital Networks

Tanya Remer Altmann, MD, FAAP
Clinical Instructor, UCLA
NBC Hospital Networks

For more information on SIDS: Back to Sleep Campaign please visit the National Institute on Child Health and Human Development website @ <http://www.nichd.nih.gov/sids/>

or the American Academy of Pediatrics website @ www.aap.org

For a transcript of this program please visit our website: www.newborn.com



El SMSL y la manera segura de dormir

Narrador

En el poblado de Plymouth, en las afueras de Minneapolis, Minnesota, la familia Schmid disfruta de una relajante tarde de verano. Bill y Cathy llevan 28 años de casados y son padres de cuatro hijos, los gemelos Scott y Sander de 16 años, Katie de 10 y Haley, quien hubiera cumplido 18 este año.

Bill y Cathy Schmid, padres de familia

“Ella nació un 27 de febrero, creo que permanecí en el hospital por un par de días y luego nos dieron de alta a las dos, ella estaba sana”.

Narrador

Haley era su primogénita... y ambos estaban contentísimos de ser padres. A sólo ocho semanas después de haber llevado a Haley a casa, la tragedia los golpeó: la bebé murió repentinamente mientras dormía.

Bill y Cathy Schmid, padres de familia

“Su abuela la cuidaba en ese momento y Cathy incluso llamó justo cuando la abuela se descubrió que estaba muerta, así que fue una especie de presentimiento el que tuvo”.

Narrador

Transcurrió una semana antes de que les dijeran que no se podía encontrar ninguna causa a la muerte de Haley. Los médicos le llaman el Síndrome de muerte súbita del lactante, o SMSL.

Considerando los millones de bebés sanos que nacen al año, el síndrome se presenta muy rara vez, pero cada caso individual es una tragedia inimaginable.

Dr. Edward Packer, Nova Southeastern University

“Los padres que pierden a un hijo a causa del síndrome necesitan de mucha terapia, mucho apoyo y mucha comprensión de los que los rodean, ya que una cosa así es algo muy fuerte en sus vidas y una pérdida muy grave”.

Narrador

A pesar de que los Schmid conocían un término con el cual relacionar a la muerte de su hija, en realidad no sabían qué había ocurrido, ni los médicos podían explicarse por qué había muerto Haley.

Dr. Edward Packer, Nova Southeastern University

“El síndrome es un fenómeno que observamos en niños menores de 12 meses, generalmente, que tienen una muerte súbita y la cual ocurre sin explicación. Se les practica una autopsia y no se encuentra ninguna patología en ellos, es simplemente algo repentino que no tiene explicación”.

Dra. Rachel Moon / Centro Médico Nacional Infantil

“El noventa por ciento de los bebés que mueren del síndrome mueren antes de los seis meses de edad y el mayor riesgo existe entre los dos y cuatro meses”.

Narrador

La razón exacta por la que se presenta el síndrome aún no está clara, pero muchos expertos creen que existen diversos factores.

Dra. Rachel Moon / Centro Médico Nacional Infantil

“Sabemos mucho sobre lo que predispone a los bebés a morir del síndrome. Sabemos que muchos de estos bebés tienen vulnerabilidades físicas que los hacen susceptibles al síndrome”.

Narrador

Se cree que ningún factor de riesgo causa la muerte por el síndrome de forma individual;

y aunque no hay forma de predecir el síndrome, hay maneras de reducir el riesgo de que se presente al igual que otras causas de muertes accidentales de niños lactantes, como la asfixia.

Hace algunos años, la Academia Americana de Pediatría y el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano lanzaron la *campaña “a dormir boca arriba”*, que sugería poner a los niños boca arriba. Desde entonces, las muertes de bebés ha disminuido cerca del 50%,

y las investigaciones han demostrado que los bebés que duermen boca abajo tienen más posibilidades de morir del síndrome y de asfixia accidental que los que duermen boca arriba.

Según la Academia Americana de Pediatría, los niños que duermen boca abajo corren un riesgo hasta 13 veces mayor que los que duermen boca

arriba.

Dra. Rachel Moon / Centro Médico Nacional Infantil

“Creemos que los bebés tienen menos posibilidades de morir del síndrome si están boca arriba, ya que no duermen igual de bien debido a que se despiertan con más facilidad, y pensamos que el que se despierten es muy importante en la prevención del síndrome. Si el bebé tiene sueño sumamente pesado, entonces se encuentra en mayor riesgo del síndrome. Los bebés que duermen boca arriba despiertan con más facilidad, con más frecuencia y creemos que eso los protege. Eso suena contraintuitivo para los padres porque ellos quieren que el bebé duerma toda la noche, y aunque parezca mentira eso no es lo mejor en los primeros meses de vida, en realidad es mejor que el bebé despierte, digamos cada dos horas, porque eso lo protege”.

Narrador

Los bebés no tienen ciclos regulares de sueño hasta cerca de los 6 meses. Si bien los recién nacidos duermen como 16 horas al día, es mejor que duerman de una a dos horas a la vez. Sin embargo, como cada pequeño tiene distintas necesidades de sueño, consulte a un pediatra si tiene inquietudes específicas en cuanto a los hábitos propios de su bebé.

La Academia Americana de Pediatría ofrece diversas pautas sobre las maneras seguras de dormir que ayudan a reducir el riesgo del síndrome y de la asfixia accidental.

- 1) Siempre coloque al bebé boca arriba al dormir, ya sea para siestas o en la noche. La posición boca arriba es la más segura en toda ocasión que el niño duerma.
- 2) Coloque al bebé sobre una superficie firme, tal como una cuna con colchón que sea seguro y que tenga una sábana ajustable. Nunca ponga al bebé a dormir sobre almohadas, acolchados, ni otras superficies suaves.
- 3) Mantenga fuera del lugar donde duerma el bebé objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta. No use almohadas, cobijas, acolchados, y protectores de cuna en forma de almohada en el lugar donde duerma el bebé.
- 4) No permita que nadie fume cerca del bebé. No fume ni antes ni después de que nazca el bebé, y no deje que otras personas fumen cerca de él.

- 5) El lugar donde duerma su bebé debe estar cerca de usted y a la vez separado de donde usted y los demás duerman. Si lleva al niño a la cama para darle el pecho, cuando termine póngalo boca arriba en un lugar para dormir aparte, por ejemplo: una cuna o un lugar separado de la cama.

Dra. Rachel Moon / Centro Médico Nacional Infantil

“Recomendamos que el bebé duerma en una cuna en el mismo cuarto de los padres en lugar de que duerma en la misma cama de ellos. La razón es que si los bebés comparten la cama con sus padres, están en medio de ropa de cama suelta, almohadas, cobijas y otras cosas, y es más seguro para ellos si están en su cuna en el mismo cuarto en lugar de la cama de los padres”.

Narrador

La Academia Americana de Pediatría recomienda pautas adicionales para dormir de forma segura.

- 6) Considere la idea de darle al bebé un chupete al dormir. Si está lactando, espere como un mes hasta que se establezca bien el hábito de lactancia y entonces ofrézcale el chupete por la noche. El chupete debe ofrecerse al poner al niño a dormir y no se debe volver a metérselo si se queda dormido.
- 7) No permita que el bebé se acalore demasiado mientras duerma. Vista al bebé con ropa ligera y mantenga el cuarto a una temperatura cómoda.
- 8) Evite productos que supuestamente reduzcan el riesgo del síndrome, ya que no se ha comprobado que sean eficaces ni seguros.
- 9) No dependa de monitores caseros para reducir el riesgo de que se presente el síndrome. Si tiene dudas sobre los monitores para casos de otro tipo, consulte a su médico.
- 10) Cuando el bebé esté despierto y alguien lo observe, póngalo boca abajo por ratos. El bebé aprenderá así a levantar la cabeza, que fortalece los músculos del cuello y la parte superior del cuerpo.

Narrador

Después de la pérdida de su hija Haley, Bill Schmid diseñó un dispositivo para dormir que ayuda a evitar que otros padres sufran la misma tragedia. Su invento es una cobija ponible que ha sido aprobada por la Academia Americana de Pediatría, y mientras este producto no evita el síndrome, puede reducir el riesgo de que éste se presente al eliminar la ropa de cama que se puede acumular alrededor de la nariz y boca.

Bill y Cathy Schmid, padres de familia

“El motivo por el cual comenzamos HALO es el de tratar de evitar que esto les suceda a otros bebés y padres, sabiendo de la terrible experiencia que es y de que hay cosas que se pueden hacer a fin de reducir el riesgo de muerte por el síndrome y tal vez hasta evitarlo”.

Narrador

Aunque varias organizaciones llevan a cabo proyectos de investigación sobre el síndrome con la esperanza de poder evitarlo totalmente, lo que los padres pueden hacer por ahora es seguir las recomendaciones para dormir de forma segura y poner siempre a los niños “a dormir boca arriba”.

Dra. Rachel Moon / Centro Médico Nacional Infantil

“No importa que uno crea que ponerlos dormir boca arriba no tiene sentido, hay que hacerlo, porque no sólo se trata de este síndrome, y sé que la gente cree que sólo porque no sabemos cuál es la causa no podemos afirmar que el que duerman boca arriba va a servir de algo. Tenemos la certeza de que el que duerman boca arriba evita otras cosas, de que esa posición ayuda a evitar la asfixia y otros tipos de muerte accidental. Así que coloque al bebé boca arriba, si no es para evitar el síndrome de muerte súbita, hágalo para evitar que se asfixie”.

Este programa fue revisado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor ejecutivo de medicina
NBC Hospital Networks

Dra. Tany Remer Altmann, miembro de la Academia Americana de
Pediatria
Catedrática de la UCLA
NBC Hospital Networks

Para obtener más información sobre el síndrome de muerte súbita del lactante: campaña “A dormir boca arriba” visite el sitio web del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano en <http://www.nichd.nih.gov/sids/>

o el de la Academia Americana de Pediatria en www.aap.org

Para obtener una transcripción de este programa visite nuestro sitio www.thenewbornchannel.com