

Las guías de la Academia Americana de Pediatría (AAP) para reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) recomiendan usar un lugar separado pero cercano para dormir a los bebés.

La AAP también menciona que es apropiado llevar al bebé a la cama para amamantarlo, confortarlo y fortalecer el lazo materno pero recomienda que el bebé sea regresado a la cuna o moisés cuando la mamá esté lista para dormir.

Si lleva a su bebé a la cama para amamantarlo o confortarlo:

- Asegúrese que su cama tenga un colchón firme, sin cobijas pesadas, cobijas acolchonadas o almohadas que puedan cubrir la cara de su bebé o acalorarlo.
- Asegúrese que su colchón está bien ajustado contra la cabecera y que está por lo menos a dos pies de distancia de la pared.
- Para mantener seguro a su bebé, asegúrese que nadie en la cama:
 - Esté muy cansado o sea de sueño pesado.
 - Esté sobre pasado de peso.
 - Que no fume.
 - Haya bebido.
 - Haya tomado medicamentos (ilegales, por receta o medicamentos de venta sin receta) que puedan adormecerlo.



Photos used courtesy of National Institute of Child Health and Human Development.



Oklahoma State
Department of Health
Creating a State of Health



VISÍTENOS, LLAME O VISITE NUESTRO SITIO INTERNET PARA MÁS INFORMACIÓN:

Servicio de Salud Materna y para la Niñez-Departamento de Salud del Estado de Oklahoma

1000 Northeast Tenth Street
Oklahoma City, OK 73117 - 1299

Teléfono 405-271-4480
Fax 405-271-2994
<http://iio.health.ok.gov>

Financiamiento para esta publicación se ha recibido en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos de Salud y Servicios, Agencia para la Salud Materna y para la Niñez, Oklahoma Title V Block Grant CFDS#B04MC08929, Grant No. 93.994

UN EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Este folleto fue publicado por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, con la autorización de Terry L. Cline, Ph.D. Comisionado de Salud. No se ha creado ningún costo debido a que las copias han sido producidas electrónicamente. Las copias fueron proporcionadas al Banco de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma.

Sueño Seguro Para Su Bebé



Proteja a su bebé de muerte y lastimaduras causadas por dormir inseguro.

Sueño Seguro Para Su Bebé

¿Cómo se debe colocar al bebé para que duerma?



Al acostar a dormir a su bebé, siempre colóquelo boca arriba, hasta para las siestas

- Al menos que el doctor de su bebé le diga que haga algo diferente para la salud del bebé
- Colocar al bebé de lado o boca abajo aumenta el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS).
- Digale a todos los que cuidan a su bebé que lo coloquen siempre boca arriba para que duerma, hasta para las siestas.

¿Cuál es el sitio más seguro para que su bebé duerma?

Los doctores están de acuerdo que su recámara en una área de dormir separada es el sitio más seguro para que duerma su bebé.

- Mantenga la cama del bebé a un lado de su cama para que sea fácil poner al bebé en su cuna, cuna portátil o moisés después de alimentarlo.

¿Cómo puedo hacer que la cama del bebé esté segura?

- Los barrotes no deberán tener más de $2\frac{3}{8}$ " de espacio entre cada uno (menos que el ancho de una lata de refresco)
- Un colchón firme que debe quedar bien ajustado en la cuna con una sabana ajustada al colchón; y
- No use almohadillas protectoras, colchas, cobertores, edredones, cobijas, muñecos rellenos o piel de borrego. Son peligrosos y pueden resultar en sofocación o estrangulación.

¿Cómo debe vestir al bebé para dormir?

- No sobrecaliente o abrigue demasiado al bebé.
- Asegúrese que la cabeza y cara del bebé se mantienen descubiertos mientras duerme.
- Mantenga el cuarto a una temperatura cómoda como para un adulto vestido con ropa liviana (68° a 72°).
- Su bebé debe estar vestido con un pijama de una pieza y nada más sobre el.
- Si hace frío, agregue una capa de ropa al bebé (por ejemplo, agregue una camiseta y calcetines bajo su ropa) y, si es necesario use solo una cobija ligera.

Que más puedo hacer para mantener seguro a mi bebé:

¡No fume ni permita a ninguna otra persona que fume dentro de la casa, automóvil, o en cualquier sitio donde estará tu bebe! (El humo de segunda mano aumenta el riesgo de SIDS para su bebé.)

Considere dar un chupón al bebé para su siesta y a la hora de acostarlo por la noche para disminuir el riesgo de SIDS. Para bebés que se amamantan, espere que el bebé cumpla un mes antes de usar el chupón.

Para evitar que su bebé se asfixie, asegúrese que el bebé no duerma en una cama para adultos, fúton, silla o sillón reclinable porque:

- El bebé se le puede caer de sus brazos, quedando atrapado y asfixiarse.
- Un adulto, niño, o mascota puede rodarse sobre el bebé sin querer.
- El bebé puede quedar atrapado entre la cama y la pared y asfixiarse.
- El bebé puede asfixiarse al estar cerca o debajo de una almohada o de las cobijas.

Dé al bebé tiempo para que juegue y se ejercite boca abajo mientras está despierto y alguien lo observa.