

SUEÑO SEGURO PARA BEBÉS

Sueño Seguro

1 proteger a tu bebé de peligros, como asfixia, no poder respirar y síndrome de muerte súbita del lactante, mientras duerme



LISTA PARA ACOSTAR A TU BEBÉ

1. Coloca a tu bebé boca arriba hasta que cumpla un año.



2. Acuesta a tu bebé sobre una superficie firme para dormir, como un colchón de cuna con una sábana ajustada.



3. Mantén artículos como cobijas, almohadas, juguetes y cojines fuera del área para dormir.



4. Quita los cordones de ropa, los cables eléctricos y los cordones de ventanas de la cuna.



5. Permite que el bebé duerma en un ambiente libre de humo que tenga una temperatura ambiente agradable.



6. Comparte una habitación, no una cama.



P: ¿Qué es el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)?

R: SMSL es la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de 1 año. Los factores de riesgo de SMSL incluyen que tu bebé duerma boca abajo, sobre o debajo de ropa de cama blanda, y si el bebé está expuesto al humo de cigarro.

P: ¿Dónde debería dormir mi bebé?

R: El mejor lugar para que tu bebé duerma es un moisés o una cuna. El moisés o cuna debe tener un colchón de cuna con una sábana. ¡Asegúrate de que no haya cordones de ventana o cables cerca de la cuna y que la temperatura de la habitación sea agradable!

P: ¿Qué cambios de estilo de vida puedo hacer para promover un sueño seguro?

R: No tomes alcohol ni consumas drogas durante el embarazo. Después del embarazo, mantén a tu bebé alejado del humo. El alcohol y otras drogas pueden tener efectos adversos en tu salud y la de tu bebé. ¡Asegúrate de programar y priorizar tus chequeos de atención durante el embarazo!

P: ¿Cuál es la diferencia entre compartir habitación y compartir tu cama con tu bebé?

R: La habitación compartida es cuando el bebé duerme en la habitación de sus padres, en un moisés o una cuna al lado de la cama de los padres. Compartir tu cama con tu bebé (colecho) es cuando los padres y los bebés duermen en la misma cama. El colecho presenta un riesgo para el bebé, como cubrirse accidentalmente la cara con una cobija y correr el riesgo de asfixia.

Recursos y referencias

National Institutes of Health
www.safetosleep.nichd.nih.gov
March of Dimes
www.marchofdimes.org

Kids Health
www.kidshealth.org
Center for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

