

Seguridad Al Dormir

Aquí tiene algunas instrucciones importantes de seguridad para fomentar la seguridad al dormir y reducir el riesgo de sofocación y estrangulación accidental en cama (ASSB, por sus siglas en inglés) y de muerte súbita e inesperada (SUID por sus siglas en inglés), la cual incluye el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)

Ponga a su bebé de espalda (boca arriba), sólo, en una cuna, siempre. Sin excepciones.

Utilice una superficie firme para dormir. La mejor superficie para dormir es sobre un colchón firme en una cuna, moisés o corralito con prueba de seguridad cubierto con una sábana ajustable. Nunca ponga a un bebé a dormir en un sofá, una cama de agua, una cama para adultos, un asiento para autos, una silla rebotadora para bebés o un columpio. Si su bebé se duerme en uno de estos espacios, muévelo(a) a una superficie segura para dormir lo antes posible.

Mantenga los objetos suaves y la ropa de cama suelta fuera de la cuna. No utilice almohadillas protectoras de cuna, almohadas, colchas, edredones, animales de peluche u otros objetos suaves.

No comparta la cama con su infante. En vez, mantenga a su bebé en una cuna o moisés cerca de su cama para monitorear y reducir el riesgo de SUID. Su bebé debe dormir en su misma habitación durante 6 meses a un año.

Permita el uso del chupete/chupón/pepe/bobo (sin cordel) a la hora de la siesta o de dormir. No obligue a un infante a usar el chupete si el infante no lo quiere y no se lo coloque otra vez cuando el infante se duerma.

Evite sobrecalentar a su bebé. Los bebés deben estar vestidos con ropa ligera para dormir. La temperatura de la habitación se debe mantener cómoda como para un adulto vestido con ropa ligera. Use una cobija vestible para abrigar a su bebé, en vez de usar una cobija suelta u otra cobertura tal como un gorro.



Children's Hospital
of The King's Daughters

CHKD.org/ParentingResources

Evite el uso de los productos comercializados para reducir el riesgo de SUID.

Ningún tipo de producto, (incluyendo los monitores del ritmo cardíaco y los colchones respirables) ha sido sometido a pruebas suficientes para demostrar que sea seguro o efectivo.

Amamante a su bebé si puede hacerlo. Amamantar reduce el riesgo de SUID.

Nadie debe fumar, usar vapores, o tener impedimento a su alrededor antes o después de que nazca su bebé. Fumar y el humo de segunda mano aumentan el riesgo de que su bebé sufra de SUID. El agotamiento y las sustancias como el alcohol, las drogas ilícitas, la marihuana, y los medicamentos recetados pueden causar impedimento.

Asegúrese de que toda persona que cuide a su bebé siga estas instrucciones. Y recuerde, **“¡De Espalda para Dormir – Sobre la Panza para Jugar!”**

Los bebés deben pasar suficiente tiempo sobre la panza cuando están despiertos y mientras alguien los está vigilando. Comience con períodos de tiempo cortos colocando al bebé sobre la panza un poco después que el bebé vaya a casa y lentamente aumente a un total diario de 15-30 al cumplir las 7 semanas. Esto ayuda a que el bebé fortalezca el cuello, la espalda y los brazos y ayuda a evitar que se formen áreas planas en la cabeza.

Demasiados bebés mueren cada año cuando duermen.

Duerma de Forma Segura

SÓLO. DE ESPALDA. EN LA CUNA. SIN EXCEPCIONES.

Los bebés prematuros y con bajo peso al nacer son más propensos a morir a causa de SUID que los bebés saludables y los que nacieron a término completo. Reciba cuidado prenatal regular y cúidese bien mientras está embarazada.

El pediatra de su niño(a) debe ser su fuente primaria de consejos sobre la salud de su niño(a). Asegúrese de mantenerse al día con las visitas médicas y con las vacunas de su bebé.

