

# Para dormir como un bebé



## Lista de control de seguridad para padres y cuidadores

- Asegúrese de que la cuna esté en buenas condiciones y cumpla las normativas actuales de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Products Safety Commission, [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)).
- **Coloque la cuna del niño cerca de su cama en los primeros seis meses.**
- **Coloque a su bebé boca arriba, dormir boca abajo o de costado aumenta los riesgos de sofocación.**
- Explíquelo a aquellas personas que cuidan de su bebé como mantenerlo seguro mientras duerme.
- Asegúrese de que el colchón del bebé sea firme, y ajuste perfectamente en el marco de la cuna.
- Asegúrese de que la sábana ajuste firmemente alrededor del colchón.
- Mantenga alejadas cuerdas y objetos colgantes (cordones de persianas, cables eléctricos y ropa) de la zona en la que duerme el bebé.
- Ofrezcale al niño un chupete (pero nunca el biberón) a la hora de dormir. Si el chupete se sale de la boca mientras duerme no lo vuelva a colocar en la boca. Si el bebé rechaza el chupete, no lo obligue y no coloque nada para mantenerlo en la boca. Si le da el pecho, no use un chupete hasta que el bebé cumpla un mes de nacido.
- Si el niño llora durante la noche, responda siempre a ese llamado.
- Mantenga en la zona donde duerme el bebé una temperatura agradable para un adulto con ropas ligeras, a fin de evitar que el niño se acalore.
- Use una manta o cobija solo si es necesario. Ponga al niño cerca del pie de la cuna; coloque una manta fina sobre el bebé a la altura de su pecho y ajústela a los lados y el pie del colchón para evitar que el bebé la hale y se cubra la cabeza con la misma.
- Siempre aguante el biberón mientras alimenta su bebé, no utilice nada para aguantar el biberón solo ya que esto puede causar que el bebé se atragante y posiblemente muera.
- Si la cuna de su hijo tiene un sonajero colgante, manténgalo fuera del alcance del niño. Una vez que el bebé aprenda a sentarse, saque el sonajero de la cuna.
- Para evitar que el bebé se caiga de la cuna, no olvide bajar el colchón en cuanto el niño aprenda a sentarse, y nuevamente cuando se pueda poner de pie.

### ¿POR QUÉ ARRIESGARSE?

**NO es aconsejable** colocar sobre la cuna objetos como almohadas, edredones, colchas, animales de peluche, posicionadores o almohadillas protectoras.

**NO es aconsejable** fumar cerca del bebé, o en una habitación donde permanece el mismo.

**NO es aconsejable** que el niño duerma en la cama de un adulto, ni en camas de aire, colchonetas de relleno, sillas de extensión, sofás, camas de agua ni ningún otro tipo mobiliario para adultos.

