

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.

Dormir con el bebé es peligroso.

Aunque alimente a su bebé con leche materna, y usted no fume, no beba, ni use drogas u otros medicamentos, dormir junto a su niño incrementa los riesgos de asfixia o estrangulación durante el sueño. La única forma de protegerlo de mayores peligros es que el bebé duerma en una cuna.

Visite www.ounce.org/safe_sleep

para obtener más información acerca de cómo ayudar a que el bebé se duerma, y pueda conciliar el sueño en su propio espacio seguro.



**UN SUEÑO SEGURO
PARA SU BEBÉ**





Ayudándole a reducir el riesgo de SIDS y asfixia

El Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS)

equivale al fallecimiento repentino y sin explicación de un bebé menor de un año. Es una situación angustiosa para los padres, pero hay medidas simples que se pueden tomar para reducir los riesgos de mortalidad infantil por esta causa. Algunos padres piensan que dormir con el bebé lo protegerá del SIDS. Sin embargo, **dormir con su bebé es peligroso, y aumenta la posibilidad de ocurrencia del SIDS.**

Información Importante

Considere estos datos antes de decidir dónde dormirá su bebé:

- La asfixia y la estrangulación en la cama de un adulto son la causa principal de muertes de menores de un año relacionadas con lesiones en el estado de la Florida.
- El riesgo de mortalidad infantil relacionada con el sueño es 40 veces mayor en bebés que duermen en camas de adultos, comparándolo con el de los que duermen en sus cunas respectivas.

“El sitio más seguro para que duerma el niño es solo en su cuna dentro de la habitación de los padres durante los primeros seis meses de vida.”

— ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

Mantenga a su bebé seguro mientras duerme

Para reducir el riesgo de SIDS y sofocación y mantener a su bebé seguro mientras duerme, usted debe:

- 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).
- **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.