

Duerma Seguro a Su Bebé

Siempre duerma a los bebés boca arriba

Use un colchón firme y una sábana ajustada.

Saque los juguetes, animales de peluche y almohadas.

No use protectores acolchados o cobijas sueltas.

Mantenga el rostro y la cabeza descubiertos.

Vista a su bebé con ropa ligera para que no se sobrecaliente.

El amamantar reduce el riesgo de la muerte de cuna.

Los bebés siempre deben dormir solos y en una cuna.

Mantenga a su bebé lejos del humo de cigarrillo.

Siga estos pasos para reducir el riesgo de la muerte de cuna o La Muerte Súbita del Infante (SIDS en inglés) y otras muertes que pueden ocurrir cuando duerme el bebé.



NORTH CAROLINA
HEALTHY START FOUNDATION

PARA MÁS INFORMACIÓN
www.NCHealthyStart.org • www.MamaSana.org



NCPH
North Carolina
Public Health

*Image courtesy of the Safe to Sleep® campaign, for educational purposes only, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://safetosleep.nichd.nih.gov/>. Safe to Sleep® is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.

7,500 copias de este documento público se imprimieron a un costo de \$622.50 o \$.083 por copia (5/15)

Consejos para reducir el riesgo de la muerte de cuna o el Síndrome de Muerte Súbita del infante (SIDS en inglés) y otras muertes cuando duerme el bebé

PREPARÁNDOSE PARA SU BEBÉ



Tenga una cuna, moisés, o un corralito con un colchón firme y una sábana del tamaño justo para el colchón.

- ★ Use un colchón cuya medida sea adecuada para el tamaño de la cuna.

Mantenga almohadas, colchas, edredones, pieles de oveja, protectores acojinados y juguetes de peluche fuera de la cuna.

- ★ Estas cosas pueden atrapar, sofocar o estrangular a su bebé.
- ★ Mantenga aparatos con cables (monitores de bebé, móviles, lámparas) fuera del alcance de su bebé.

Asegúrese de que el cuarto de su bebé no esté muy caliente.

- ★ Un cuarto que esté muy caliente puede poner a los bebés en riesgo más alto de la muerte de cuna.

No compre, ni use, productos que aseguran reducir el riesgo de la muerte de cuna.

- ★ Cojines, posicionadores para acostar al bebé, colchones especiales y monitores de respiración para bebés no reducen el riesgo de la muerte de cuna y podrían ser peligrosos.

Mantenga su carro y hogar libre del humo de cigarrillo en todo momento.

- ★ Fumar cigarrillos o estar expuesto al humo de segunda mano durante o después del embarazo es un factor de riesgo para la muerte de cuna.

CUANDO SU BEBÉ LLEGUE A CASA

Su bebé debe dormir boca arriba hasta cumplir un año de edad.

- ★ Si su bebé es lo suficientemente fuerte para darse la vuelta a su estómago mientras duerme, puede quedarse en esa posición.

Su bebé debe dormir solo en una cuna, un moisés, o un corralito.

- ★ Si su bebé se duerme en el asiento de seguridad del carro, el cochecito, el columpio, la mecedora, la hamaca de bebé, o el sofá, llévelo lo más pronto posible a su cuna para evitar sofocación o asfixia.
- ★ Los gemelos, trillizos y otros niños pequeños deben dormir en su propia cuna, moisés, o corralito.

Su bebé nunca debe dormir con ninguna persona, incluyéndola a usted, en una cama, sofá u otra área para dormir.

- ★ En vez, mantenga la cuna, moisés, o corralito al alcance de la mano de su cama para que pueda fácilmente amamantarlo.

Vista a su bebé solamente en un artículo de ropa más del cual usted vestirá.

- ★ Su bebé podría estar muy abrigado si está sudando o si su pecho se siente caliente.

Amamante a su bebé por el mayor tiempo posible.

- ★ Los estudios demuestran que el amamantar a su bebé reduce el riesgo de la muerte de cuna.

Lleve a su bebé a todas sus citas médicas y asegúrese que reciba todas las vacunas recomendadas.

- ★ Nuevos estudios demuestran que los bebés que reciben todas sus vacunas podrían estar en menor riesgo de la muerte de cuna.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MÁS FRECUENTES

¿Necesito tener una cuna nueva para mi bebé?

No necesita tener una cuna nueva para su bebé. Debe tener una cuna que no tenga la baranda móvil, que esté armada correctamente, que no esté retirada del mercado por defectos y que no esté rota. Para más información sobre las normas actuales de seguridad visite www.cpsc.gov/info/cribs/indexsp.html

¿La cabeza de mi hijo tomará una forma plana por dormir boca arriba?

Si su bebé pasa demasiado tiempo acostado boca arriba, puede ser que el peso de la cabeza cause un pequeño punto plano en la parte trasera. Tener un pequeño punto plano es algo común y probablemente desaparecerá poco después de que su bebé empiece a sentarse.

Para prevenir los puntos planos:

- ★ Coloque al bebé boca abajo cuando está despierto y mientras está bajo supervisión.
- ★ Cambie la dirección de la cabeza de su bebé cuando está durmiendo.
- ★ No deje que su bebé esté demasiado tiempo en el asiento de seguridad del carro, la mecedora o en cualquier otro lugar donde su cabeza siempre esté recostada en una posición plana.

¿Se ahogará mi bebé si duerme boca arriba?

Su bebé no está más propenso a ahogarse si duerme boca arriba comparado a cuando está durmiendo boca abajo. Cuando un bebé vomita, automáticamente vuelve a tragar el vómito o éste se le escurre por la boca. Cuando un bebé está acostado boca arriba, el esófago (el tubo por el que pasan los alimentos al estómago) está debajo de la tráquea (el tubo que lleva el aire a los pulmones), por lo que la gravedad también ayuda a mantener el vómito abajo, fuera de la tráquea y los pulmones.

¿Cuáles son las reglas de las guarderías sobre cómo dormir a los bebés?

En Carolina del Norte la ley establece y exige a todos los que cuidan a niños menores de un año de edad, que sean entrenados en cómo dormir seguros a los bebés y a poner boca arriba a los bebés para dormir. Las guarderías y proveedores de cuidado infantil con licencia, deben tener un documento escrito y firmado por los padres, que explica las reglas para dormir seguro a los bebés.

