

A photograph of a baby sleeping peacefully in a crib. The baby is wearing a yellow and white striped onesie and has their arms raised above their head. The crib has a white wooden frame and a white sheet with a small green pattern. The background is a dark blue, textured surface.

¿Duerme seguro tu bebé?

Reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés) y otras causas de muerte relacionadas al sueño al crear **un lugar seguro para que duerma tu bebé.**



Aprende más en SafeSleepNC.org

Cómo crear un lugar seguro para que duerma tu bebé



Comparte tu cuarto, no la cama. Coloca la cuna, el moisés o el corral del bebé en el mismo cuarto. El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en el sofá o en una silla, ya sea solo, contigo o con otra persona.



Pon al bebé sobre su espalda cada vez que duerma. Ésta es la posición más segura para que los bebés duerman.



Una cuna sin nada es mejor. El lugar donde duerma el bebé no debe tener mantas, cojines, juguetes esponjosos o protectores de cuna. Solamente una sábana bien ajustada que proteja el colchón. El colchón debe ser firme.



Utiliza una superficie firme para dormir en una cuna, en un moisés o en un corral que esté aprobado como un lugar seguro para dormir. Todas las cunas nuevas vendidas después del 28 de junio de 2011 cumplen con los estándares actuales de seguridad.



No dejes que el bebé se sobrecaliente cuando duerma. Como mucho, un bebé debe tener solamente una capa más de ropa que un adulto para estar cómodo.



Mantén tu hogar y automóvil libre de humo y vapeo. Mantener a tu bebé alejado del humo de segunda mano y vapeo ayuda a reducir el riesgo de muerte. ¿Necesitas ayuda para dejar de fumar? Llama a la línea telefónica 'Quitline NC' al 1-855-Dejelo-Ya. Se habla español.

Preguntas comunes sobre el sueño seguro para tu bebé

No se asfixiará mi bebé si duerme sobre su espalda? No. Es menos probable que los bebés se ahoguen o asfixien cuando se ponen a dormir en sus espaldas. Cuando tu bebé está sobre su estómago, cualquier regurgitación puede bloquear la tráquea y causar asfixia o problemas al respirar.

Mi madre me dice que mi bebé debe dormir sobre su estómago o de lado, entonces ¿debo ponerlo a dormir en su espalda? Sí. Hemos aprendido a través de los años que es menos probable que los bebés mueran de SIDS si se ponen a dormir sobre sus espaldas cada vez que duerman (siestas y por la noche).

¿Cómo le puedo dar pecho a mi bebé si no duerme conmigo? Pon la cuna cerca de tu cama para que puedas sacar al bebé fácilmente cuando sea hora de darle pecho durante la noche y luego regresa al bebé a su cuna para que duerma.

¿Cómo podré crear un vínculo o conexión emocional con mi bebé si no duerme conmigo? Hay muchas otras ocasiones en las que podrás crear un vínculo con tu bebé, pero cuando esté durmiendo es más seguro para él o ella tener su propio espacio. Puede ser que tú también duermas mejor.

Conozco a muchas personas que duermen con sus bebés, ¿cómo puede ser que no sea seguro? El hecho es que los bebés tienen más probabilidades de sofocarse cuando duermen con un adulto o con otro niño.

¿Qué pasa si me quedo dormido(a) con mi bebé? Pídele a otros que muevan al bebé a su cuna o pon una alarma para despertarte y moverlo. Puedes quitar toda la ropa de cama menos la sábana ajustada para reducir el riesgo de asfixia. Sin embargo, no existe una manera 100% segura de compartir tu cama con un bebé.