



Ayuda a que tu bebé tenga un sueño seguro

Crea un espacio de sueño seguro para tu bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita en lactantes (SIDS, por sus siglas en inglés) y otras causas de muerte asociadas con el sueño.



Esta es una muestra de cómo es un espacio de sueño seguro



El bebé debe dormir solo, al lado del lugar donde duermen los padres.



Utiliza una superficie firme y plana para dormir en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*.



No pongas almohadas, mantas, pieles de oveja, objetos acolchonados, juguetes, o colchones protectores en ninguna parte del lugar donde duerme bebé. Asegúrate de que nada cubra la cabeza del bebé



Coloca al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



No fumes ni uses cigarrillos electrónicos alrededor del bebé cerca del espacio para dormir del bebé.

*Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corral que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, contacta a la CPSC al 1-800-638-2772 o ingresa a cpsc.gov/safesleep

Reflexiona

¿Qué piensas sobre este espacio de sueño para tu bebé?

¿Qué aspectos de este espacio son similares al lugar donde tu bebé duerme?

¿Qué aspectos de este espacio son diferentes al lugar donde tu bebé duerme?



La forma más segura de dormir para los bebés es en su propio espacio, sobre una superficie plana y boca arriba.

Pasos para un sueño más seguro

Sigue estas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatras para reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño de su bebé.



Coloca siempre a tu bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Utiliza una superficie firme y plana para dormir en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*, cubierta solamente con una sábana ajustada.



Amamanta a tu bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



No permitas que se fume o usen cigarrillos electrónicos alrededor del bebé o en su espacio para dormir.



Comparte tu habitación con el bebé, pero no compartas la misma cama. Mantén al bebé en un espacio para dormir separado y al lado de la cama de sus padres.



No pongas objetos acolchonados, juguetes, colchones protectores ni cobijas o cobertores de cama sueltos debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerma el bebé.



Las mujeres embarazadas deben recibir atención prenatal regular durante el embarazo.



Considera darle a tu bebé un chupete para las siestas y durante el sueño nocturno.

*Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corral que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, contacta a la CPSC al 1-800-638-2772 o ingresa a [cpsc.gov/safesleep](https://www.cpsc.gov/safesleep)



Las mamás embarazadas deben evitar fumar, beber alcohol, consumir cannabis u otras drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.



No permitas que tu bebé se caliente demasiado mientras duerme. El bebé solamente debe usar una capa de ropa adicional a las que usan los adultos.



Sigue los consejos de tu proveedor de servicios de salud sobre las vacunas de tu bebé y los chequeos médicos regulares.



Evita utilizar productos que vayan en contra de las recomendaciones de sueño seguro. ¡No todos los productos que se venden en las tiendas para bebés son seguros para los bebés!



No uses monitores de corazón ni de respiración en casa para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. (A menos que haya sido recomendado por tu proveedor de servicios de salud)

Reflexiona

¿Qué preguntas o preocupaciones tienes sobre estas recomendaciones?



Seguir las recomendaciones de sueño seguro para los bebés puede ser difícil, pero el bienestar de tu bebé merece el esfuerzo.

El lugar donde duerme tu bebé

Hay muchas opciones de lugares para poner a dormir al bebé para las siestas y durante la noche. Algunos son seguros 👍 y otros son riesgosos 🚫. A continuación se presentan algunas de las opciones disponibles.



Las cunas con una superficie firme y plana cuentan con la aprobación de seguridad para que duerman los bebés.



Las cunas portátiles con una superficie firme y plana cuentan con la aprobación de seguridad para que duerman los bebés.



Los moisés con una superficie firme y plana cuentan con la aprobación de seguridad para que duerman los bebés.



Las sillas de auto, los columpios, las mecedoras, y las carriolas no incorporan la seguridad adecuada para el sueño seguro del lactante.



Las camas para adultos no están diseñadas con medidas de seguridad para que duerman los lactantes.



Los sofás no están diseñados con medidas de seguridad para que duerman los lactantes.

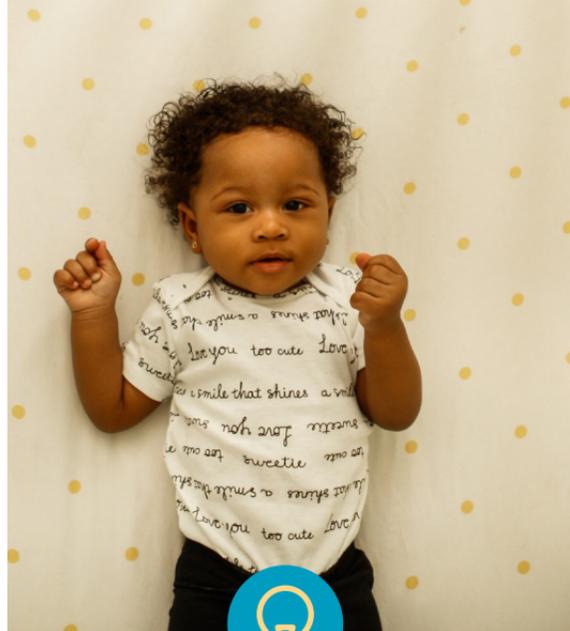


Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corral que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, contacta a la CPSC al 1-800-638-2772 o ingresa a [cpsc.gov/safesleep](https://www.cpsc.gov/safesleep)

Reflexiona

¿En dónde duerme (o dormirá) tu bebé?

¿Qué preocupaciones tienes sobre el lugar en el que duerme tu bebé?



Es importante decidir en dónde debería y en dónde no debería dormir tu bebé. Visita la página tinyurl.com/DuermeTuBebe para encontrar más información sobre diferentes lugares para dormir.

Dormir con tu bebé: Entender los riesgos

Algunos padres duermen con sus bebés a propósito y otros se pueden quedar dormidos con el bebé sin querer. Hay varias razones por las cuales los padres hacen esto. **La Academia Americana de Pediatría (AAP) establece que dormir con tu bebé no es recomendable.** No obstante, hay ciertos casos en los que dormir con tu bebé puede ser aun más peligroso y podría causarle la muerte. **No debes dormir con tu bebé si...**



tu bebé...



Nació tres semanas antes de la fecha de parto o pesó menos de 5 libras y 8 onzas al nacer



Tiene menos de 4 meses de edad



Estuviste expuesta al humo de cigarrillo o cigarrillos electrónicos durante el embarazo



la persona con la que duerme el bebé...



Ha tomado cualquier medicamento que pueda causar somnolencia, consume alcohol, o está exhausta y tiene dificultad para despertarse



Consumes tabaco (fumar o vapear)



No es la madre o el padre del bebé



**el espacio
para dormir...**



Tiene almohadas/
mantas/ropas de
cama holgada,
tiene una
almohada para
sostener a un bebé,
o tiene un colchón
blando



Es un sofá,
una silla
reclinable, o
una silla



Incluye
a otros
adultos,
niños o
mascotas en
la cama



Si respondiste sí a cualquiera de estas preguntas, es altamente recomendable que **dejes de compartir la cama con el bebé.**

Reflexiona

*¿Qué ayuda necesita para
que su bebé tenga un sueño
más seguro?*



Ten un plan para un sueño más seguro cuando estés alimentando o cuidando a tu bebé

Consejos para crear un plan de sueño seguro

Es normal que los bebés se despierten a menudo en la noche. Esta situación puede resultar difícil. Ten un plan para un sueño más seguro cuando estés alimentando o cuidando a tu bebé. Estos consejos también son buenos para las mamás que quieren amamantar y poner en práctica el sueño seguro.



Comparta su habitación con el bebé, pero no su cama. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en una superficie separada para dormir diseñada para bebés*. Esto facilitará la alimentación, la comodidad y el cuidado de su bebé por la noche.



Mantenga al bebé más seguro durante el cuidado nocturno y la alimentación. Si lleva al bebé a su cama para alimentarlo, retire todos los artículos blandos y ropa de cama del área. Vuelva a colocar al bebé en su propio espacio para dormir cuando haya terminado. Se recomienda llevar a su bebé a la cama para alimentarlo por la noche en lugar de un sillón reclinable, una silla o un sofá debido al mayor riesgo de asfixia.



Si se duerme mientras alimenta o cuida a su bebé en la cama, colóquelo en un área separada para dormir, tan pronto como te despiertes. **Considere configurar una alarma en su teléfono para despertarlo en caso de que tu duermes.**



Los sofás y los sillones pueden ser muy peligrosos para el bebé, especialmente si los adultos se quedan dormidos mientras que cuidan a su bebé en estas superficies. Sé consciente de cuán cansado estás y evita sentarte en un sofá o sillón para alimentar o cuidar a tu bebé si piensas que podrías dormirte.



Pide a otra persona que esté contigo mientras alimentas o cuidas al bebé que te ayude a mantenerte despierta o para que acueste al bebé en un lugar seguro, en caso de que te quedes dormida. **También se puede considerar tomar turnos.** De esta manera, una persona cuida al bebé mientras que la otra duerme.

*Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corral que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, contacta a la CPSC al 1-800-638-2772 o ingresa a cpsc.gov/safesleep

Reflexiona

¿Qué piensas acerca de estas ideas para un sueño más seguro?

¿Qué piensas acerca de amamantar y el sueño seguro?

¿Qué ayuda necesitas para que tu bebé duerma con la seguridad adecuada?



Habla con todas las personas que cuidan a tu bebé acerca de las recomendaciones de sueño seguro.

Habla con otras personas acerca de las recomendaciones de sueño seguro

No supongas que los demás sepan acerca de las recomendaciones de sueño seguro. Habla con **TODAS LAS PERSONAS** que cuiden a tu bebé acerca de dónde y cómo duerme tu bebé.

Diles a los demás que tu bebé debe dormir:



boca arriba



en una superficie **firme** y **plana**



en un espacio **libre de productos de tabaco y cigarrillos electrónicos**



SIN sábanas, almohadas (incluyendo almohadones para amamantar), o cualquier objeto adicional que este cerca de ellos

Reflexiona

¿Qué ayuda necesitas para que tu bebé duerma con la seguridad adecuada?

¿Qué aspectos hacen que sea difícil hablar con otras personas acerca del sueño seguro?

¿Qué ideas pueden ser útiles para tener estas conversaciones?



Mantener a tu bebé libre del humo de tabaco y cigarrillos electrónicos ayuda a reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Tabaco

Los bebés que están expuestos al humo de tabaco – ya sea porque sus mamás fumaron durante el embarazo o porque están expuestos al humo de tabaco en su casa o en el automóvil – son cinco veces más propensos al síndrome de muerte súbita del bebé.



¿Quieres dejar de fumar?

Habla con tu proveedor de servicios de salud o llama al 1-855-Dejelo-Ya (1-855-335-3569).

Hay muchos beneficios de dejar de fumar para la mamá, el bebé y toda la familia.

Ayuda a tu bebé a respirar con más facilidad:

- Deja de utilizar productos de tabaco
- Pide a las demás personas que no fumen o usen cigarrillos electrónicos cerca de tu bebé
- Pide a las demás personas que no fumen o usen cigarrillos electrónicos en tu casa o automóvil
- Escoge a un proveedor de cuidados de niños o a una niñera que no fume o use cigarrillos electrónicos
- Evita estar en lugares en donde la gente fume o use cigarrillos electrónicos
- Cuelga letreros de “No fumar o usar cigarrillos electrónicos” como un recordatorio amable
- Pide a las personas que fuman o usan cigarrillos electrónicos que se laven las manos y se cambien la ropa antes de cargar al bebé

Reflexiona

¿Qué puedes hacer para mantener a tu bebé libre del humo de tabaco y cigarrillos electrónicos?

Preguntas comunes acerca del sueño seguro

¿Puede ahogarse mi bebé si duerme boca arriba?

No. Los bebés saludables pueden tragar o expectorar fluidos naturalmente—es un reflejo que todas las personas tienen. De hecho, los bebés pueden despejar mejor tales fluidos cuando duermen boca arriba debido a la ubicación de la apertura a los pulmones. No ha habido un incremento en asfixias o en problemas similares en los bebés que duermen boca arriba.



Mi mamá me dice que mi bebé debe dormir boca abajo o de lado, ¿debo seguir su consejo?

No. Con el paso de los años hemos aprendido que los bebés tienen menos posibilidad de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé si se acuestan boca arriba cada vez que duermen.

¿Cómo puedo amamantar a mi bebé si no duerme conmigo?

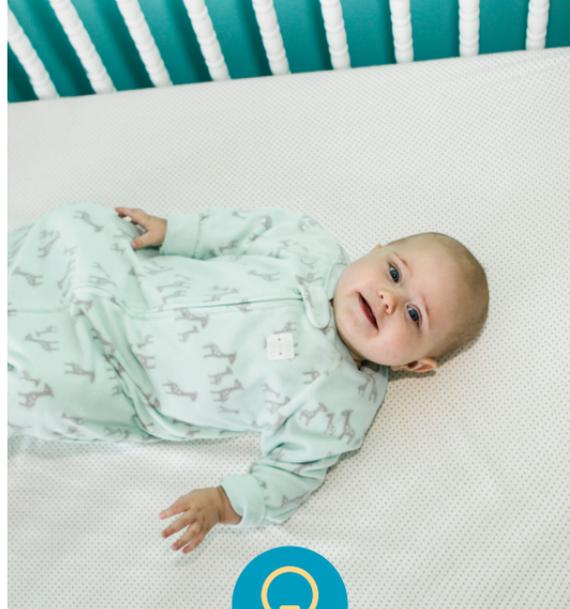
Puedes poner la cuna de tu bebé cerca de tu cama para que puedas levantarlo fácilmente para alimentarlo durante la noche, y luego regresarlo a su cuna para dormir.

¿Qué pasa si me quedo dormido con mi bebé?

Pide a otras personas que regresen al bebé a su cuna o programa una alarma en tu teléfono para levantarte y regresar al bebé a su cuna. Puedes quitar toda la ropa de cama acolchada de tu cama para reducir el riesgo de asfixia en caso de que te duermas. Es mejor que no te muevas a un sofá o sillón para cuidar a tu bebé porque es un lugar muy peligroso si te duermes con tu bebé.

¿Qué se puede poner dentro de la cuna?

Una cuna sin nada adentro es mejor. Las únicas cosas que deberían estar con el bebé en la cuna o en el corral son una sábana ajustada sobre un colchón firme y plano. ¡Nada más! Eso significa que no debe haber almohadas, mantas, peluches, o colchones protectores. Todos estos objetos aumentan el riesgo de sofocación.



Dormir en el mismo espacio con tu bebé no es recomendable para nadie.



Habla con tu proveedor de servicios de salud sobre cualquier pregunta que tengas acerca del sueño seguro y visita la página web [SafeSleepNC.org](https://www.SafeSleepNC.org) para obtener más información.

¿El colchón de la cuna no es demasiado duro para mi bebé?

El colchón firme de tu cuna o corral es el ideal para tu bebé. Solamente pon una sabana ajustada. No trates de acolchonar el colchón o hacerlo más cómodo para tu bebé. Las superficies suaves y acolchonadas son muy peligrosas para los bebés porque aumentan el riesgo de sofocación.

¿Se puede lastimar mi bebé si no tengo colchones protectores en la cuna?

No. Los colchones protectores no deben usarse nunca en la cuna de un bebé. Las tablillas en las cunas modernas ya no son lo suficientemente anchas para que la cabeza de un bebé quede atrapada entre ellas y se lesione. Los colchones protectores pueden ser muy peligrosos porque pueden causar sofocación o encierro.

¿Cómo puedo mantener a mi bebé calentito sin usar una manta?

La alternativa más segura para las mantas son los sacos de dormir para bebés—también conocidos como mantas de envolver. Estos sacos mantienen a tu bebé calentito y seguro porque reducen el riesgo de sofocación y encierro que pueden causar las mantas normales. También puedes vestir al bebé con una capa de ropa adicional a la que tú usarías durante la noche.

Todas las personas tienen preguntas acerca del sueño seguro del bebé. ¿Qué preguntas tienes tú?





SCHOOL OF MEDICINE

Center for Maternal and Infant Health

SafeSleepNC.org

Este material fue desarrollado por el Centro para la Salud Materna e Infantil de UNC.
Derechos de autor © 2020 Centro para la Salud Materna e Infantil de UNC.