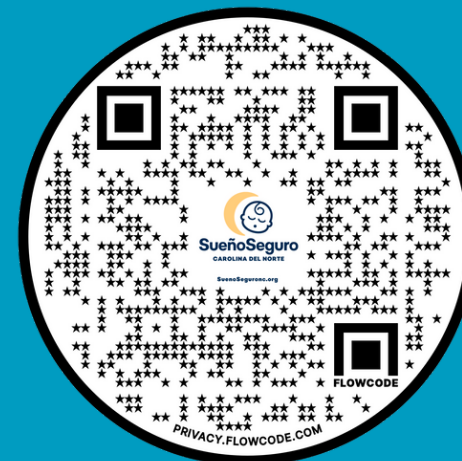
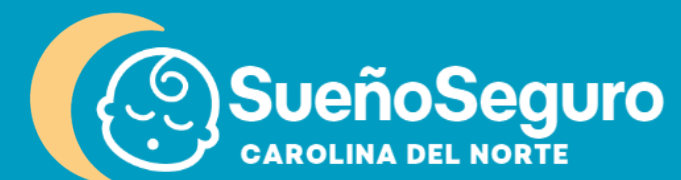


Ayude tu bebé tener un Sueño Seguro

Para prevenir y reducir
el riesgo del síndrome de muerte
súbita en lactantes
(SIDS, *por sus siglas en inglés*)



Escanee el código QR
para ver un breve video
y lea el folleto para
aprender más



SuenoSeguroNC.org

Esto es cómo se ve un espacio de Sueño Seguro



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



Use 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 o cerca de su espacio seguro de dormir.

*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

¿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 Seguro

Sigue estas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatras para reducir el riesgo de muerte súbita de tu bebé mientras duerme:



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



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.



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



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.



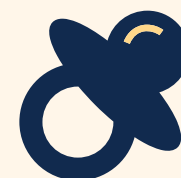
Amamanta a tu bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



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



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



Considera darle a tu bebé un chupete para las siestas y durante el sueño por la noche.

*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 marihuana 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.

Dormir con tu bebé: Entendiendo los Riesgos

Algunos padres duermen con sus bebés a propósito, y algunos pueden quedarse dormidos con sus bebés accidentalmente. La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) afirma que no se recomienda dormir con su bebé porque aumenta en gran medida el riesgo de asfixia accidental.

Las siguientes situaciones hacen que dormir con su bebé sea aún más peligroso y podría provocar muerte...



Tu bebé ...



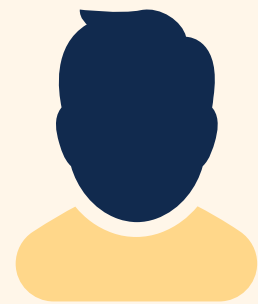
Nació más de 3 semanas temprano o pesó menos de 5 libras y 8 onzas al nacer



Tiene menos de 4 meses de edad



Estuvo cerca del humo del tabaco o del vapeo durante el embarazo



La persona que duerme con el bebé ...



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



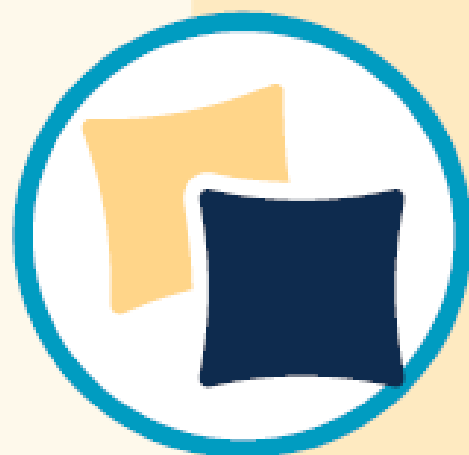
Consume tabaco (fuma o vapea)



No es el padre del bebé



Si el espacio
para dormir...



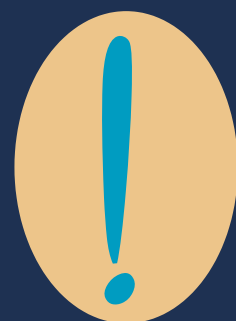
Tiene almohadas,
cobijas, una
almohada para
elevant al bebe, una
almohada para
lactancia, o un
colchón muy blando



Es un sofá,
una silla
reclinable,
o una silla



Incluye a
otros adultos,
niños y
mascotas en
la cama.



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

Reflexiona

¿Qué piensas sobre
durmiendo con su bebé, o
compartiendo la cama?

El lugar donde duerme tu bebé

Hay muchas opciones de lugares donde poner a tu bebé a dormir durante las siestas y en la noche. Algunas opciones son seguras 👍 y algunas son riesgosas 👎. A continuación se presentan algunas de las opciones disponibles.



Las cunas son espacios para dormir aprobados por seguridad para bebés con una superficie firme y plana para dormir.



Las cunas portátiles son espacios para dormir aprobados por seguridad para bebés con una superficie firme y plana para dormir.



Los moisés son espacios para dormir aprobados por seguridad para bebés con una superficie firme y plana para dormir.



Los asientos de seguridad, los columpios, las hamacas y los cochecitos no están diseñados para que los bebés duerman de manera segura.



Camas para adultos no son diseñados para que los bebés duerman de manera segura.



Sofas no son diseñados para que los bebés duerman de manera segura.



Reflexiona

¿En dónde duerme (o dormirá) su bebé?

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



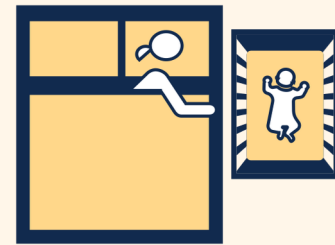
Es importante decidir en dónde debería y en dónde no debería dormir tu bebé. Visita la página tinyurl.com/DuermeTuBebe para encontrar más información sobre diferentes espacios seguros para dormir.



Tenga un plan para que el sueño sea más seguro cuando alimente o cuide a su bebé.

Consejos para 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.



Comparte tu habitación con el bebé. Mantén al bebé en tu habitación cerca de tu cama, pero en una superficie para dormir separada y que sea diseñada para bebés.*



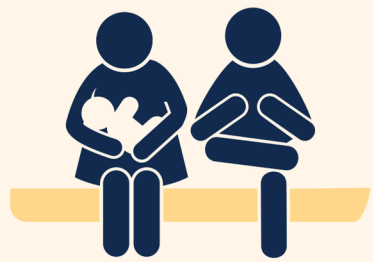
Mantenga su bebé seguro durante el cuidado nocturno y alimentaciones. Si llevas al bebé a tu cama para alimentarlo, quita todos los artículos blandos o acolchonados y la ropa de cama del área. Cuando hayas terminado, regresa al bebé a su espacio para dormir. Acomodándose con su bebe en una cama para las alimentaciones de noche es recomendado en un reclinado, silla o sofa por el riesgo de afixia.



Si te duermes mientras alimentas o cuidas al bebé en tu cama, ponlo de nuevo en su espacio separado para dormir boca arriba tan pronto te despiertes. **Tal vez puedas programar un cronómetro en tu teléfono para despertarte en caso de que te duermas.**



Los sofás y los sillones son 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 otras personas que se queden despiertas contigo mientras cuidas al bebé para que te despierten o para que pongan al bebé en el espacio de sueño seguro.

*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

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

¿Qué piensas acerca de amamantar y el sueño seguro?

¿Cuáles son algunas formas en que puede ayudar a mantener a su bebé seguro durante las noches largas y desafiantes?



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:



de espalda



en un espacio libre de productos de humo/vapeo



en una superficie firme y plana



SIN mantas, almohadas (incluyendo almohadas de lactancia), u objetos adicionales cerca de ellos

Reflexiona

¿Con quién necesitas compartir acerca de las recomendaciones de sueño seguro para los bebés?

¿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.



¿Pensando en 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 bebe
- 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 amigable
- 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.



Mi mamá me dice que mi bebé debe dormir boca abajo o de lado, ¿debería seguir sus recomendaciones?

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?

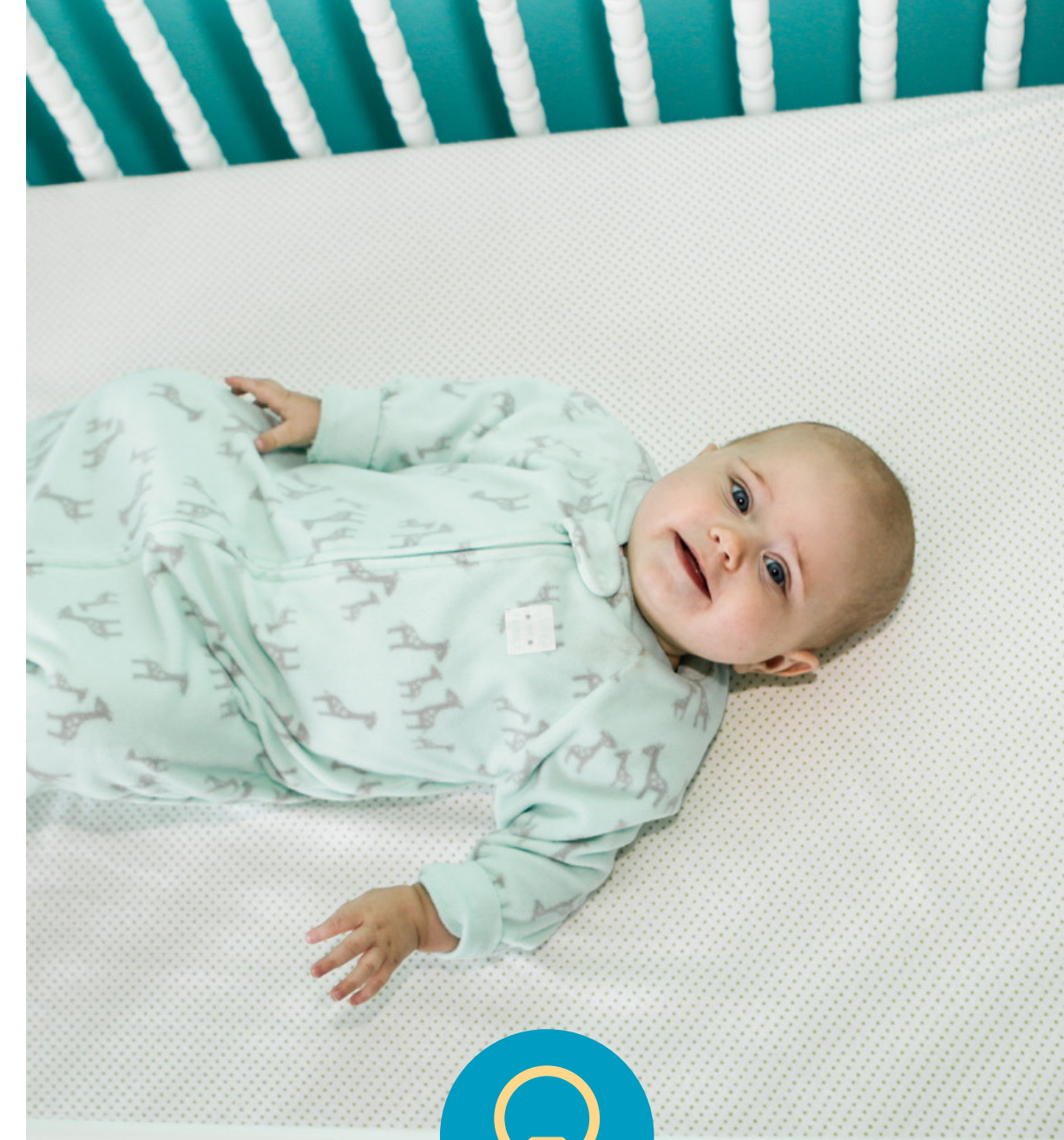
Puedes poner la cuna de tu bebé cerca de tu cama para que puedas levantarlo fácilmente para alimentarlo durante la noche, y luego regresarlo a su cuna para dormir.

¿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.



Durmiendo en la misma cama con su bebé no se recomienda porque puede aumentar el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño.



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?

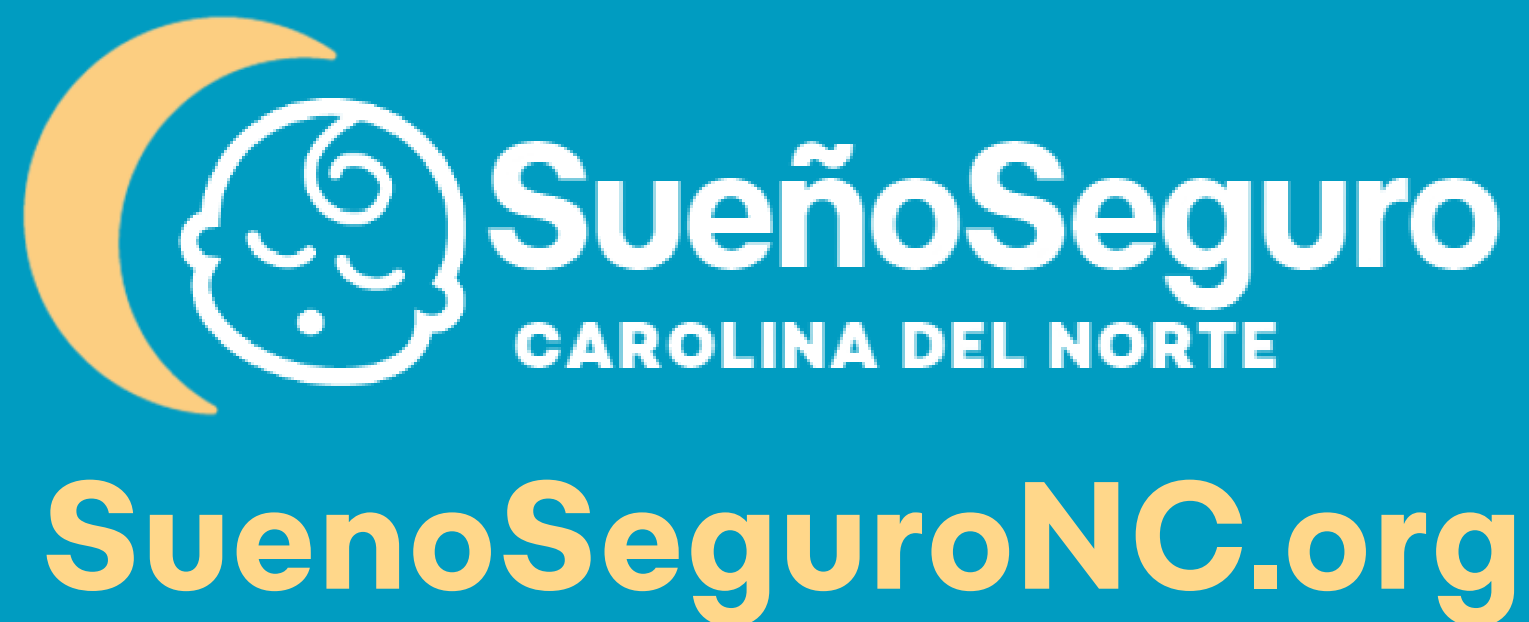
No. Los colchones protectores no deben usarse nunca en la cuna de un bebé. Las tablillas en las cunas modernas ya no son lo suficientemente anchas para que la cabeza de un bebé quede atrapada entre ellas y se lesione. Los colchones protectores pueden ser muy peligrosos porque pueden causar sofocación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





 **UNC** | SCHOOL OF MEDICINE
Pediatrics, Obstetrics and Gynecology
Collaborative for Maternal and Infant Health

Este material fue desarrollado por la Colaborativa para la Salud Materna e Infantil de UNC.
Derechos de Autor © 2025 Colaborativa para la Salud Materna e Infantil de UNC.