



Este proyecto es financiado, en parte, bajo un contrato con el Departamento de Salud de Pensilvania en colaboración con Penn Medicine y Maternity Care Coalition.



Para obtener más información,
visítenos en Internet:
www.PASafeSleep.org

Proteger la seguridad de los bebés cuando están durmiendo es tan fácil como seguir este ABC.

Alone *(solo)*

Back *(sobre su espalda)*

Crib *(en la cuna)*



Pautas para que su bebé duerma seguro*

Siga estos 8 pasos para mantener a su bebé sano y seguro.

- 1.** Cuando acueste a su bebé a dormir, colóquelo boca arriba sobre su espalda hasta que cumpla un año.
- 2.** Un bebé debería dormir en la misma habitación que un adulto, pero en su propia cuna. Nunca ponga a dormir a su bebé en un sofá, una silla, una cama de agua u otra superficie blanda.
- 3.** No coloque en la cuna de su bebé protectores de cuna, almohadas ni juguetes.
- 4.** Lo único que debe haber en la cuna de su bebé es un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- 5.** Nunca ponga a su bebé a dormir en una cuna fabricada hace más de 10 años ni a la que le falten piezas o tenga piezas rotas.
- 6.** No caliente demasiado la habitación donde duerme su bebé. No le ponga a su bebé más de una capa de ropa más de las que usted lleve puestas.
- 7.** Coloque siempre a su bebé en la cuna boca arriba después de darle de comer.**
- 8.** Mantenga a su bebé alejado del humo, alcohol y drogas ilegales.

* Recomendación de la Academia Americana de Pediatría (AAP)

** Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de sufrir el SIDS.

Cómo crear un espacio para

No olvide enseñar estas recomendaciones a

Seguro



Los postes esquineros no deben sobresalir más de 1/16" (1.6 mm) por encima de la cuna.

Use un colchón firme y que encaje exactamente en la cuna.

Las barras de la cuna deben estar muy juntas sin que quede mucho espacio entre ellas.

El bebé debe estar solo en la cuna, sin nada más que una sábana ajustada cubriendo el colchón.

Todas las partes de la cama deben estar bien ajustadas, no sueltas.

dormir seguro para su bebé

as demás personas que cuiden a su bebé.

¡Peligroso!



No deben faltar piezas ni tener piezas rotas (tornillos, soportes, etc.).

No use protectores de cuna, mantas, cobijas, colchas o edredones ni almohadas.

No caliente demasiado la habitación donde duerme su bebé.

Nunca coloque peluches ni juguetes en la cuna de su bebé.

No coloque figuras recortadas en el cabecero ni los pies de la cuna.

No es seguro dormir con un bebé en la misma cama

Los adultos, niños y mascotas que duerman o hagan la siesta en la misma cama ponen al bebé en riesgo de sufrir una lesión o incluso la muerte.

Riesgos de compartir la cama con un bebé

- Los bebés pueden rodar fuera de la cama y hacerse daño.
- Los bebés pueden quedar atrapados entre la cama y la pared, y asfixiarse.
- Un adulto o un niño pueden darse la vuelta mientras duermen y aplastar al bebé.
- Dormir con mantas, cobijas, colchas o edredones y almohadas puede ser peligroso para los bebés porque pueden enredarse en ellos o ahogarse.
- Si está alimentando a su bebé y cree que podría quedarse dormida, hágalo en su cama en lugar de hacerlo en un sofá o una poltrona. Si se queda dormida, en cuanto se despierte pase al bebé a su propia cuna.



Amamantar a los bebés es bueno para ellos

- Cuanto más tiempo amamante a su bebé, menor será su riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante.
- Los bebés que son amamantados se resfrían menos y tienen menos infecciones de oído.
- Los médicos recomiendan a los padres que alimenten a sus bebés exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses.



Los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo



- El hecho de que acueste a dormir a su bebé sobre su espalda no significa que pasar tiempo boca abajo no sea importante para él.
- Los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo todos los días con un adulto.
- El tiempo que los bebés pasan boca abajo les enseña a gatear y moverse de un lugar a otro.
- Es posible que a algunos bebés no les guste estar boca abajo al principio. Coloque un juguete cerca del bebé para que lo alcance y juegue con él.

Otras maneras de mantener seguros los bebés

- Los bebés deben mantenerse en contacto de piel con piel con su mamá tan pronto como sea posible después de nacer, como mínimo durante su primera hora de vida.
- Cuidese y cuide a su bebé: aliméntese bien y vaya al médico con regularidad.
- Manténgase al día con todas las vacunas obligatorias para su bebé
- Dé un chupete a la hora de la siesta y cuando lo acueste a dormir.

¿Qué es el SUID?

La muerte súbita e inesperada del lactante (**SUID**, por sus siglas en inglés) es la muerte repentina de un bebé que ocurre de manera súbita e inesperada antes de que cumpla su primer año de vida. Existen 3 tipos de **SUID**: el síndrome de muerte súbita del lactante (**SIDS**, por sus siglas en inglés), **sofocación y estrangulación accidental** en la cuna y **por causas desconocidas**.

Puede pasar... ¡Porque está pasando!

Datos sobre SIDS

- El SIDS es la causa de muerte más frecuente en bebés de 1 a 12 meses de edad.
- La mayoría de las muertes por SIDS ocurren en invierno.
- Los varones son más propensos que las niñas a sufrir el SIDS.
- Los bebés negros tienen el doble de probabilidades de sufrir el SIDS en comparación con los bebés blancos.

Sofocación y estrangulación accidental

Los bebés que no se acuestan a dormir de una manera segura pueden hacerse daño o incluso morir. Un bebé podría caerse de una cama o de un sofá, enredarse en las sábanas y cobijas, o quedar atrapado entre el colchón y la pared. Un bebé también puede morir si un adulto o un niño se da la vuelta y lo aplasta cuando están compartiendo la cama.

Muerte por causas desconocidas

Es imposible determinar la causa de la muerte del bebé después de una investigación exhaustiva.