



EL DORMIR SEGURO PARA INFANTES

Cree un Ambiente Seguro para su Bebé

Como padre o proveedor de cuidado, usted tiene una labor importante seleccionando dónde y cómo su bebé ha de dormir por la noche y durante la siesta. Hay medidas que usted puede tomar para prevenir el síndrome de muerte súbita y otras causas de lesiones y muertes, incluyendo asfixias y caídas.

No dormir con su bebé.

- El lugar más seguro donde su bebé puede dormir es en una habitación con usted, pero en su propia cuna o en un Moisés cuya seguridad haya sido aprobada.
- No permita que adultos u otros niños compartan la cama con un bebé.

Use o cuna o Moisés cuya seguridad haya sido aprobada.

- Las cunas deben ser aprobadas por la Asociación de fabricantes de productos juveniles.
- El espacio entre las barras han de estar separados menos de 2 3/8 pulgadas, lo ancho de una lata de soda.
- Las cunas han de tener un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- No ponga ni peluches, ni ropas suaves de cama, ni colchas blandas, ni toques ni cuñas en la cuna.
- Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo de fumar.
- Asegúrese de que si la cuna es de uso, ésta no haya sido retirada del mercado. Consulte www.recalls.gov para informarse. También, asegúrese que la cuna tenga todas sus piezas y que se ajuste a los estándares de seguridad.

Ponga a su bebé a dormir boca arriba, por la noche y durante la siesta.

- Dormir de lado no es seguro y no se recomienda.
- Los bebés duermen cómodamente boca arriba.
- Es menos probable que los bebés se ahoguen cuando duerman boca arriba.
- Los bebés necesitan la supervisión de adultos durante el tiempo "boca abajo" cuando ellos están despiertos. Esto les ayuda a desarrollarse normalmente y les ayuda a prevenir lugares planos en la cabeza.

Mantenga a su bebé en una temperatura agradable.

- Sobre calentar es un riesgo para el SIDS.
- Vista al bebé con ropas que usted consideraría cómodas para ponerse.
- Las mantas se pueden convertir a ropa de cama suelta y llegar a estar sobre la cara de su niño. En lugar de usar mantas, pongale a su niño un saco de dormir que se puede poner.



Obtenga los hechos

Cada año unos 2.200 bebés mueren del Síndrome de muerte súbita (esto es un promedio de seis bebés cada uno de los días del año).

El síndrome es la mayor causa de muerte de infantes entre uno (1) y doce (12) meses de edad.

Muchas de estas muertes son prevenibles. Vea los consejos que a la izquierda para más información.

Platique con aquéllos que cuidan a su bebé, sobre colocar al bebé a dormir boca arriba por la noche y durante siestas.



In Cooperation With:

Statewide Injury Prevention Program

(501) 364-3400 or (866) 611-3445 • www.archildrens.org/injury_prevention

Fuente: Academia de Pediatría Norteamericana