



Sueño Seguro del Bebé

Una guía para padres y niños

¿Cómo luce un entorno de Sueño Seguro?

El área de dormir del bebé está en la misma habitación, junto a donde duermen los padres.

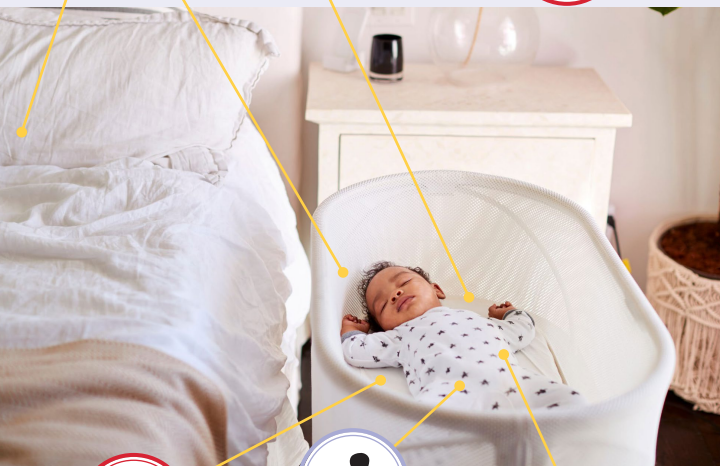


Use una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna segura*, y cúbrala con una sábana ajustable.



El bebé no debe dormir ni tomar siestas en una cama de adultos, un sofá ni una silla, ni siquiera si un adulto está presente.

No fume ni deje que nadie fume cerca de su bebé.



No coloque almohadas, colchas, protectores para cunas, objetos blandos ni juguetes en el área de dormir de su bebé.



Vista a su bebé con ropa de dormir, como saco para dormir, pijama o mameluco. Asegúrese de que nada cubra su cabeza.



Siempre coloque a su bebé sobre su espalda al dormir, en las siestas y por las noches.

Recuerde lo fundamental del Sueño Seguro:

Siempre solito, sobre su espaldita y en su cunita, en la siesta y por la nochecita.

Preguntas comunes

P. No quiero que mi bebé tenga frío cuando duerma en su cuna. ¿Cómo puedo mantenerlo calentito sin una frazada?

R. Vista a su bebé con una frazada tipo chamarra, como una bolsa para dormir, o póngale una capa adicional de ropa de bebé. En general, vista a su bebé con una capa de ropa más de la que usted use.

P. Mi madre compartía su cama conmigo cuando yo era bebé. ¿Por qué debería yo hacer las cosas distintas con mi bebé?

R. Hemos aprendido mucho sobre el sueño seguro de los bebés en los años recientes. En el pasado, muchas de las muertes relacionadas con lesiones durante el sueño se atribuían al SIDS, una muerte por causas naturales. Ahora sabemos que muchos bebés mueren por sofocación accidental al dormir en espacios inseguros, especialmente al compartir la cama con otra persona.

P. ¿Cómo puedo amamantar a mi bebé a mitad de la noche si no lo puedo tener en mi cama?

R. Recomendamos que coloque la cuna de su bebé junto a su cama. Si bien necesitaría llevar a su bebé a su cama para amamantarlo o por comodidad, es importante que lo regrese a su cuna antes de quedarse dormida.

P. ¿Puedo usar la sillita para automóvil de mi bebé o la de su hamaca como un lugar seguro para dormir?

R. No. Su bebé no puede recostarse horizontalmente en una silla para automóvil ni una hamaca de bebé. Su cabeza podría irse hacia delante y eso podría obstruir sus vías respiratorias y sofocarlo.



Comparta esta información importante con toda persona que cuide a su bebé.

Para más información, ingrese a safesleep.mo.gov

