

Bebés que duermen seguros



Cómo dormir de manera segura junto a su bebé

Algunas madres tienen a sus bebés durmiendo con ellas en su cama después del parto y durante varios meses después. Es posible que algunos padres duerman junto a sus bebés por una decisión personal. Muchas familias lo prefieren para promover la unión con la madre, para amamantarlo, y responder mejor a sus necesidades y llanto. Esta hoja informativa está diseñada para ofrecer pautas de seguridad a los padres para dormir junto a sus bebés.

- **Coloque al bebé de espalda cuando lo acueste a dormir.** La posición de espalda se considera como la mejor posición para dormir para los bebés. Asegúrese de no usar nada para sostener al bebé en su lugar.
- **Tenga cuidado cuando use ciertos medicamentos con o sin receta.** Si está tomando algún medicamento que lo deja soñoliento, le da sueño profundo o lo hace sentir sumamente cansado, la mejor alternativa es colocar al bebé en una cuna al lado de la cama mientras use estos tipos de medicamentos, para ayudar a evitar la posibilidad de acostarse sobre o asfixiar accidentalmente al bebé.
- **Tenga cuidado con el tipo de ropa de cama o los materiales que use para dormir.** Las almohadas mullidas, los juguetes de peluche, los plásticos y la ropa de cama suelta pueden sofocar a un bebé y no deben usarse donde duerman los bebés. El bebé debe dormir sobre una superficie firme y plana, cubierta por una sábana bien estirada. Evite usar cobijas o edredones gruesos cerca del bebé dormido.
- **Evite el uso de alcohol o drogas.** Si usted o su compañero han estado tomando alcohol o usando drogas, no duerma con el bebé. El alcohol y las drogas pueden afectar su capacidad de despertar o de responder al bebé.

Otros consejos para dormir de manera segura

- No deje que nadie fume cerca del bebé. El humo de segunda mano afecta la respiración normal de un bebé y puede causar problemas respiratorios y de otro tipo médico. No comparta la cama si usted fuma.
- Evite acostar a dormir al bebé en superficies blandas como sofás, sillones reclinables, camas de agua, colchones o sillas tipo futón así como sobre sillas informales en forma de bolsa grande rellenas. No son lugares seguros para que duerman los bebés y pueden aumentar el riesgo de quedar sofocados o atrapados.
- Evite que le dé mucho calor al bebé. Debe vestirlo con ropa ligera para dormir, y mantener la temperatura de la casa cómoda como para un adulto con ropa ligera. Evite arroparlo demasiado; no debe sentirse húmedo ni caliente al tacto.

Esta información sobre *Cómo dormir de manera segura* reconoce la importancia de la unión materna y familiar, y apoya las medidas que promueven la salud y supervivencia del bebé. Al seguir las sugerencias anteriores, estará ayudando a ofrecer un entorno seguro y afectivo para su bebé.

Si desea más información sobre cómo dormir de manera segura, póngase en contacto con el Programa SIDS de Contra Costa, llamando al (925) 313-6254

Si desea más información sobre cómo amamantar, llame a la línea gratuita de Lactancia de Contra Costa, llamando al (866) 878-7767