



Cómo Cuidar a Su Bebé

Lo que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS (Síndrome de Muerte Infantil Repentina)



Haga dormir a su bebé boca arriba

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es poner a dormir a su bebé boca arriba. Hoy en día los doctores recomiendan que los bebés duerman boca arriba. Además, recuerde:

- Los bebés que se dan vuelta por sí solos mientras duermen, no deben ser forzados a permanecer boca arriba.
- Coloque a su bebé en diferentes posiciones mientras está despierto.
- Hay algunos bebés con problemas de salud que necesitan dormir boca abajo. Consulte con su doctor sobre la posición en la que su bebé debe dormir.



Escoja los accesorios de cama infantil correctos

- Su bebé debe dormir sobre un colchón firme u otra superficie firme. Asegúrese de que no haya espacios o agujeros en los que su bebé podría caer.
- No deje que su bebé duerma en una cama de agua, cuero de borrego, almohadas u otro material suave.
- No coloque cobijas o colchas esponjosas debajo de su bebé. No deje almohaditas, materiales esponjados o juguetes de peluche dentro de la cuna del bebé.



Mantenga a su bebé en un lugar libre de humo

- No fume durante su embarazo. Después de que su bebé nazca, mantenga un ambiente libre de humo para reducir el riesgo de SIDS.



- SIDS es más común entre aquellos bebés que están expuestos al humo de fumadores.
- El humo del tabaco es perjudicial para su bebé. Los pequeños que están expuestos a este humo tienen más resfríos y otras enfermedades.

No arroje demasiado a su bebé

- Los bebés necesitan estar abrigados, pero no calientes. Mantenga el cuarto de su bebé a una temperatura agradable para usted. Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que usted esté usando.

Lleve a su bebé al doctor o enfermera regularmente

- Su bebé necesita vacunas y chequeos regulares. Si su bebé parece estar enfermo, llame a su doctor o vaya a la clínica más cercana inmediatamente.

Dele el pecho a su bebé

- Darle el pecho es la mejor decisión. Los bebés que se alimentan con leche materna son más sanos. Estudios realizados demuestran que la leche materna puede reducir el riesgo de SIDS.

Hasta el momento, no existe una manera segura de predecir o prevenir una muerte causada por SIDS. Sin embargo, estudios recientes demuestran que estas prácticas de cuidado infantil pueden reducir considerablemente el riesgo de SIDS.



Esto tiene propiedad literaria, pero puede ser duplicado sin permiso. Solicitamos proporcionar el debido reconocimiento a: California Department of Health Services/California SIDS Program

Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 2003

California Sudden Infant Death Syndrome Program • 800-369-SIDS (7437) • www.californiasids.com