

Ponga a su bebé a dormir sin peligro

Las diez maneras más importantes para que su bebé duerma sin peligro:

- 1 Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.** Esta posición es la más segura, en cualquier momento en que el bebé duerma.
- 2 Acueste al bebé en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada, y cubra el colchón con una sábana ajustable.** Nunca ponga a dormir al bebé sobre almohadas, colchas, pieles u otras superficies suaves.
- 3 Mantenga todos los objetos suaves, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.** No use almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme su bebé, y mantenga todo objeto alejado de su cara.
- 4 No permita que fumen cerca de su bebé.** No fume ni antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.
- 5 Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerman usted u otras personas.** Su bebé no debe dormir en una cama, sofá o sillón con adultos u otros niños, pero sí puede dormir en la misma habitación que usted. Si usted lleva a su bebé a su cama para darle el pecho, asegúrese de que una vez que haya terminado, lo regrese a un lugar separado para dormir, tal como a un moisés, cuna, cuna-mecedora, o a una cama para bebé ("bedside cosleeper") de las que se pueden unir a las camas de los adultos.
- 6 Considere darle un chupete limpio y seco a su bebé cuando lo ponga a dormir, pero no lo obligue a tomarlo.** (Si usted está dándole el pecho a su bebé, espere a que cumpla 1 mes de nacido antes de darle el chupete).



¡Su bebé también necesita estar boca abajo!

Ponga a su bebé sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.

- 7 No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir.** Abrigue al bebé con ropa de dormir ligera y mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
- 8 Evite usar productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé,** porque no se ha comprobado la seguridad y eficacia de la mayoría de ellos.
- 9 No use monitores caseros para reducir el riesgo de este síndrome.** Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable primero con su proveedor de servicios de la salud.
- 10 Disminuya la posibilidad de que se desarrollen áreas planas en la cabeza de su bebé.** Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, déjelo pasar un tiempo boca abajo. Cambie la posición en la que su bebé descansa en la cuna de una semana a otra, y evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.

El NICHD desea agradecer a María Eugenia Kyburz por su valiosa ayuda en la revisión de esta publicación.



Para obtener más información acerca del síndrome de muerte súbita del bebé y la Campaña Dormir Boca Arriba comuníquese con:
Dirección: 31 Center Drive 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425
Teléfono: 1-800-505-CRIB (1-800-505-2742)
Fax: (301) 496-7101
Página electrónica: <http://www.nichd.nih.gov/sids>



Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD)
NIH Pub. No. 06-5759(S)
Enero 2006