



ECPAC
EARLY CHILDHOOD
PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

CONSIDERACIONES SOBRE EL SUEÑO SEGURO DE LOS BEBÉS

Entender y **seguir las prácticas de sueño recomendadas** ayuda a asegurarse de que su bebé duerma sano y salvo y a que usted tenga cierta tranquilidad. Seguir estos consejos ayuda a reducir el riesgo de asfixia accidental o incluso de muerte.

Aunque el bebé está bajo **mayor riesgo durante los 4 primeros meses de vida**, es importante seguir estos consejos hasta que el bebé cumpla un año.



GUÍA DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

Los bebés siempre deben dormir boca arriba.

Mantenga a su bebé abrigado con un saco para dormir o más ropa en lugar de una cobija.

Los bebés deben dormir sobre una superficie firme que no esté inclinada.

Quite los juguetes, almohadas y protectores de cuna.

Si el bebé se queda dormido en un asiento para el coche, carriola, columpio o portabebés, muévelo tan pronto como pueda.

Compartan habitación: Ponga el moisés o la cuna del bebé en su habitación por lo menos durante los primeros 6 meses.

Evite envolver a su bebé en cuanto pueda rodar y quedar boca abajo.

Es recomendado ofrecer un chupón a la hora de tomar una siesta o acostarse.

Es bueno que los bebés hagan sesiones de boca abajo, breves y supervisados, todos los días.

GUÍA SOBRE DORMIR JUNTOS

Si decide dormir con su bebé, es importante que conozca los riesgos. Dormir juntos es peligroso si:

- Cualquier persona durmiendo en la misma cama ha consumido alcohol, marihuana, drogas ilícitas o medicamentos que dan sueño.
- El bebé estuvo expuesto al tabaco durante el embarazo.
- El bebé nació prematuramente (antes de las 37 semanas de gestación) o pesó menos de 5.5 libras (1.5 kilos) al nacer.

Consejos adicionales:

- No deje que otros niños o mascotas duerman ahí.
- Mantenga las sábanas, colchas, cobijas y almohadas lejos del bebé.
- Asegúrese de que el bebé no pueda quedar atrapado entre el colchón y la pared o la cabecera de la cama.
- Nunca deje a su bebé solo en una cama de adultos.
- El colchón debe ser firme.

****ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS CUIDADORES CONOZCAN Y RESPETAN SUS DECISIONES SOBRE LAS PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO.**