

Seguridad Mientras Duerme

Aquí hay algunas instrucciones de seguridad para ayudar a fomentar el sueño seguro y a reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés).

Ponga a su bebé sobre la espalda, sólo, en una cuna, siempre. Sin excepciones.

Utilice una superficie firme para dormir. La mejor superficie para dormir es un colchón firme en una cuna, moisés, o corralito cubierto con una sábana ajustable. Nunca ponga a un bebé a dormir en un sofá, una cama de agua, una cama para adultos, un asiento para autos, una silla rebotadora para bebés, o un columpio.

Mantenga los objetos suaves y la ropa de cama suelta fuera de la cuna.

No utilice almohadillas protectoras de cuna, almohadas, colchas, edredones, animales de peluche u otros objetos suaves.

No comparta la cama con su infante. Mantenga a su bebé en una cuna o moisés cerca de su cama para vigilar y reducir el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés). El bebé debe dormir en su misma habitación durante 6 meses a 1 año.

Permita el uso de chupete/chupón/pepe/bobo (sin cordel) a la hora de la siesta o de dormir. No se debe forzar el uso del chupete a un infante que no lo quiere y no se debe re-insertar una vez que el infante se duerma.

Evite sobrecalentar a su bebé. Los bebés deben estar vestidos con ropa ligera para dormir. La temperatura de la habitación se debe mantener cómoda como para un adulto vestido con ropa ligera.



Children's Hospital
of The King's Daughters

CHKD.org/ParentingResources

Evite el uso de los productos comercializados para reducir el riesgo de SIDS (síndrome de muerte infantil súbita). Ninguno ha sido probado lo suficiente para demostrar que son seguros o efectivos.

Amamante a su bebé si puede hacerlo. Amamantar reduce el riesgo de SIDS.

No fume o permita que nadie fume cerca de usted antes o después de que nazca su bebé. Fumar y el humo de segunda mano aumentan el riesgo de que su bebé sufra de SIDS.

Asegúrese de que toda persona que cuide a su bebé siga estas instrucciones. Y recuerde, “¡Sobre la Espalda para Dormir – Sobre la Panza para Jugar!” Los bebés deben pasar suficiente tiempo sobre la panza cuando están despiertos y mientras alguien está vigilando. Esto ayuda a que el bebé fortalezca el cuello, la espalda y los brazos y ayuda a prevenir que se formen áreas planas en la cabeza.

Demasiados bebés mueren cada año cuando duermen.
Duerma de Forma Segura
SÓLO. ESPALDA. CUNA. SIN EXCEPCIONES.

Los bebés prematuros y con bajo peso al nacer son más propensos a morir a causa del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés) que los bebés saludables y los que nacieron a término completo. Reciba cuidado prenatal regular y cuídese bien mientras está embarazada.

El pediatra de su niño debe ser su fuente primaria de consejos sobre la salud de su niño.



El Children's Hospital of The King's Daughters cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina con relación a raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (757) 668-8246

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1 (757) 668-8246

Para más información sobre temas relacionados con la salud, visite nuestra biblioteca de salud en CHKD.org/HealthLibrary.