

Acerca del sueño seguro

Desde 1998 Cribs for Kids

se ha dedicado a proporcionar educación para el sueño seguro de los bebés y cunas gratuitas a familias necesitadas.

Puede reducir el riesgo de MSL siguiendo las directrices para el sueño seguro de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Cada año, unos 3400 bebés sufren lesiones o mueren en los Estados Unidos debido a la muerte súbita del lactante (MSL).

Muchas de estas muertes se producen por asfixia o estrangulación en entornos inseguros de sueño.

La MSL es la principal causa de muerte en los bebés de un mes a un año.

SU BEBÉ DEBE DORMIR

**SOLO, BOCA
ARRIBA,** en una
CUNA que cumpla con las
normas de seguridad.



Crear un plan de sueño seguro es fácil siempre que siga los Principios básicos para un sueño seguro cada vez que su bebé duerma, tanto durante la siesta como durante la noche.



Asegúrese de compartir su plan de sueño seguro con todos los cuidadores de su bebé.

El primer principio es que su bebé debe dormir SOLO



Su bebé está más seguro cuando duerme **SOLO**.

Ordena la cuna

El espacio donde duerme su bebé debe estar ordenado.



Lo único que debe haber en la cuna con su bebé es un chupete y una sábana bien ajustada.



El uso del chupete se relaciona con un menor riesgo de MSL.

Vista al bebé para dormir

Mantenga seguro a su bebé vistiéndolo por capas y usando sacos de dormir infantiles en lugar de usar una manta en la cuna.



Vista al bebé para dormir para evitar el sobrecalentamiento y siga las normas de seguridad al envolverlo.

Comparta la habitación, no la cama

Nunca comparta su cama de adulto con su bebé. Comparta la habitación con su bebé, pero duerman en espacios separados durante al menos los primeros seis meses.



Asegúrese de que sus mascotas no tengan acceso a la cuna de su bebé.

Nunca debe permitir que su bebé comparta la cuna con un hermano. Los gemelos siempre deben tener espacios separados para dormir.

El segundo principio es dormir boca arriba.

LAS MUERTES INFANTILES RELACIONADAS CON EL SUEÑO DISMINUYERON EN UN

50% una vez que los padres comenzaron a poner a sus bebés boca arriba para dormir en lugar de boca abajo.



SABÍA QUE DORMIR BOCA ARRIBA...

Impide la reinhalación

Cuando su bebé duerme boca abajo, aumenta la posibilidad de que vuelva a respirar el aire que ha exhalado, lo que le hace inhalar más dióxido de carbono que oxígeno.

Reduce el riesgo de asfixia

Dormir boca arriba no aumenta el riesgo de asfixia por regurgitación. Se ha demostrado que los bebés tienen más probabilidades de asfixiarse o aspirar cuando duermen boca abajo.

RECUERDE

Cuando su bebé pueda darse la vuelta por sí solo, no será necesario volver a colocarlo boca arriba para dormir. Asegúrese de vestir a su bebé para que pueda moverse y de que ya no esté envuelto.



Ponga al bebé boca abajo cuando esté despierto y bajo supervisión para aumentar su fuerza y favorecer el correcto desarrollo.



Recuerde colocarlo boca arriba para dormir y boca abajo para jugar.

2

Su bebé duerme más seguro **BOCA ARRIBA**, ya sea durante la siesta o durante la noche.

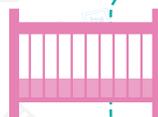
El tercer principio básico se refiere a la cuna

3

Su bebé duerme más seguro en un colchón firme y plano y en una **CUNA**, un moisés o un corralito que cumplan con las normas de seguridad.

La superficie a la hora de dormir importa

- ▶ Las superficies inclinadas son peligrosas para el sueño.
- ▶ Nunca deje que su bebé duerma en un columpio, una hamaca o un nido para bebés. Si su bebé se queda dormido en el asiento de seguridad para automóviles, llévalo a su cuna lo antes posible.
- ▶ El colchón de su bebé debe ser firme. La reinhalación puede producirse en superficies blandas.
- ▶ Nunca deje que su bebé duerma con usted en una silla o un sofá. Si su bebé se queda dormido en sus brazos, llévalo a su cuna lo antes posible.
- ▶ Después de las tomas nocturnas, vuelva a colocar siempre al bebé en su cuna para que duerma.



La cuna, el moisés o el corralito de su bebé deben cumplir las normas de seguridad de la **Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC)**.

Reducir el riesgo de MSL



Visite nuestra Videoteca de sueño seguro en Safe Sleep



VISITE SAFE SLEEP ACADEMY DE CRIBS FOR KIDS PARA SABER MÁS SOBRE CÓMO GARANTIZAR QUE SU BEBÉ DUERMA DE FORMA SEGURA.

WWW.SAFESLEEPACADEMY.ORG

Asista a todas las visitas médicas

Tanto la madre como el bebé deben acudir a todas las citas médicas programadas, prenatales, posnatales y pediátricas.



Productos para bebés

Tenga cuidado al comprar productos y dispositivos para su bebé que afirmen reducir el riesgo de MSL.



Leche materna

Alimente a su bebé con leche materna durante al menos los primeros seis meses y preferiblemente durante el primer año y más.



Evite todo lo que pueda afectar sus funciones

Evite fumar y vapear, y todo aquello que afecte sus funciones mientras esté embarazada y cuidando de su bebé.



La fatiga y el agotamiento son formas de afectación de las funciones.

Cuando tenga alguna afectación, es esencial que el bebé duerma en un lugar separado y seguro.

SABÍA QUE LA LECHE MATERNA...

disminuye el riesgo de MSL de su bebé en un

50%



Cuidar de un recién nacido y de usted al mismo tiempo es difícil. Encuentre apoyo en postpartum.net.

Difunda el mensaje del sueño seguro en su comunidad

Únase a nosotros en nuestra misión de ayudar a que todos los bebés duerman más seguros y conviértase en Embajador del sueño seguro de Cribs for Kids. Escanee el código QR para empezar.



Síganos en nuestras redes sociales @CribsForKids

12 pasos para un sueño seguro del bebé



1 Coloque al bebé boca arriba cada vez que duerma.



7 Evite fumar, vapear y todo lo que afecte sus funciones.



2 Use una superficie para dormir firme, plana y que cumpla con las normas de seguridad.



8 Evite el sobrecalentamiento y envuelva al bebé de forma segura.



3 La leche materna reduce el riesgo de MSL.



9 Manténgase al día con las visitas al médico y las vacunas.



4 Comparta la habitación, no la cama.



10 Investigue sobre los productos para bebés antes de comprarlos



5 Coloque al bebé en una cuna ordenada.



11 Ponga al bebé boca abajo cuando esté despierto.



6 Use un chupete para reducir el riesgo de MSL.



12 Difunda el mensaje del sueño seguro.

Siga estos 12 pasos durante los primeros 12 meses.

