

Ponga a su a dormir sin peligro

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé

Asegúrese que todas las personas que cuidan de su bebé conozcan cuáles son las maneras más importantes para que duerma sin peligro.

La Academia Americana de Pediatría describe la manera en que los bebés duermen con mayor seguridad. Por favor:

1. Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba. Esta posición es la más segura para dormir, y esto se refiere a cualquier momento en que el bebé duerma. No se ha encontrado un incremento en el número de asfixias u otros problemas en los bebés que duermen boca arriba.
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 o cuna.
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).
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. 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, déle un tiempo en que pueda estar boca abajo. Evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.

Para obtener más información, llame gratis a la "SIDS Center of New Jersey" al 1-800-545-7437; 1-800-704-7437
The SIDS Center of New Jersey is based at UMDNJ-Robert Wood Johnson Medical School, New Brunswick, NJ
and The Joseph M. Sanzari Children's Hospital at Hackensack University Medical Center, Hackensack, NJ.
La página electrónica de la Campana Dormir Boca Arriba : <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>