

# Bueno saber

## Cosas que es bueno Saber para un Sueño Seguro

los bebés pueden dormir hasta 16 horas por día. Como padre o cuidador, es importante estar seguro de que el medio ambiente para el sueño del bebé es seguro. Estos seis pasos simples ayudarán a hacer la cuna de su bebé un lugar seguro para dormir y ayudarán a reducir las posibilidades de heridas, acaloramiento, sofocación, estrangulación, y Síndrome de Muerte Repentina del Infante (SIDS).



El mensaje es muy simple:

Los bebés deben dormir...  
**Solos**, sobre su **Espalda**,  
y en una **Cuna**.

Síndrome de Muerte  
Repentina de Infante, Corporación  
[www.sidsresources.org](http://www.sidsresources.org)  
800-421-3511

Primera Veladora-Tiempo de dormir Básicos  
[www.firstcandle.org/bedtimebasics](http://www.firstcandle.org/bedtimebasics)

Academia Americana de Pediatras  
[www.aap.org](http://www.aap.org)

Reporte Abuso de Niños  
1-800-392-3738

o la Línea de Ayuda en Español  
de ParentLink  
1-888-460-0008 En Español  
1-800-552-8522 In English



Missouri's Foundation For Child Abuse Prevention

Fondo Fiduciario de los Niños  
P.O. Box 1641  
Jefferson City, MO 65102-1641  
573-751-5147 • fax 573-751-0254  
[www.cff4kids.org](http://www.cff4kids.org)  
[cff@oa.mo.gov](mailto:cff@oa.mo.gov)

# 6 Pasos Simples

para hacer la Cuna de  
su Bebé más Segura

Sueño Seguro para su Bebé...  
una guía para Padres y Cuidadores.



Familias Fuertes,  
Niños Seguros

[www.cff4kids.org](http://www.cff4kids.org)

 **Children's  
Trust Fund**

Missouri's Foundation For Child Abuse Prevention

# Pasos 1.

## **Coloque su bebé sobre la espalda para una siesta y para que duerma en la noche.**

Comparta este importante consejo con cualquier persona que cuide su bebé.

# Pasos 2.

## **Coloque su bebé sobre un colchón firme con una sábana bien ajustada.**

NO coloque su bebé a dormir en una cama de adulto o en un colchón suave, en una cama de agua, sofá, bolsa de dormir, almohada, u otra superficie suave.

- El colchón de la cuna deberá ser firme y ajustado de forma que no más que dos dedos puedan caber entre la cuna y el colchón.
- Esté seguro de que la persona que cuida a su bebé tenga una cuna segura y conoce estos pasos. Si tiene lleve con usted una cuna portátil cuando visite familia y amigos.
- Las cunas/mecedoras heredadas y cunas de tiendas económicas son a menudo inseguras. Asegúrese de que los espacios entre las tablillas de la cuna no son más anchos que un tarro de soda. Revise de que la cuna no tiene astillas o pintura levantada o tablillas quebrada. Los Paneles de la cabecera y los pies de la cuna no deben tener huecos decorativos o cortes y los postes esquineros debern tener topes planos.
- La apertura de los lados de la cuna que se deslizan hacia abajo deben tener una seguro que no se abrirá accidentalmente. Mantenga los lados de la cuna que se deslizan arriba todo el tiempo.

# Pasos 3.

## **Remueva todo lo los objetos suaves y sueltos de la cuna.**

Tome todas las almohadas, edredones, juguetes rellenos, mantas, protectores de golpes, colchas, pieles de oveja, y otros artículos suaves fuera de la cuna.

- Use una sábana bien ajustada sobre el colchón.
- Evite aparatos comerciales mecedores para reducir el riesgo de SIDS, como cuñas y posicionadores.
- Los juguetes colgantes y hamacas no deben estar dentro o alrededor de la cuna, ni al alcance del niño.

# Pasos 4.

## **En lugar de usar muchas cobijas, considere vestir a su bebé con una pijama abrigada.**

- Vista a su bebé como a usted mismo. No envuelva a su bebé en muchas mantas o ropas porque puede darle mucho calor. ... Si su bebé está sudando, tiene el cabello mojado, o sarpullido de calor, puede estar vestido con mucha ropa.
- No coloque la cuna cerca de una fuente de calor, tal como una calentador.

# Pasos 5.

## **Esté seguro de que la cara y la cabeza del bebé permanecen descubiertos durante el sueño.**

- Mantenga la cara y la cabeza del bebé libre de cobijas, sábanas y otras ropas. Recuerde que no es necesario cubrir la cabeza del bebé cuando se está en espacios interiores.
- Si usa una manta, póngala hacia los pies de la cuna. Use una manta delgada alrededor del colchón, que cubra solamente hasta el pecho del bebé.
- Ofrezca un chupete a su bebé durante la siesta y sueño nocturno por el primer año.

# Pasos 6.

## **Compartir la cuna puede ser peligroso. El lugar más seguro para un bebé es dormir solo y sobre su espalda en una cuna segura y sobre un colchón firme.**

Colocar a su bebé a dormir en una cuna al lado de su cama es más seguro.

- Los bebés que duermen en camas con adultos, práctica conocido como: cama compartida, están expuestos a un mayor riesgo de SIDS, sofocación, estrangulación, y otros peligros.
- No permita que su bebé duerma con los hermanos.
- Usted puede traer a su bebé a la cama para cuidarlo, alimentarlo y reconfortarlo, pero debería regresar a su propia cuna cuando esté listo para dormir.
- Si usted está preocupada de que pudiera dormirse mientras está amamantando hable con su médico o con el departamento de de salud acerca de las maneras seguras de alimentar a su bebé.

