

LISTA DE CONTROL DE SUEÑO SEGURO



- Use una cuna, corral o moisés que cuente con aprobación de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo.
- Retire todos los objetos blandos, como almohadas, mantas, colchas, protectores y juguetes de peluche, del área de dormir.
- Coloque al bebé boca arriba siempre que lo acueste a dormir.
- Explique los abuelos, niñeras, encargados de la guardería infantil, vecinos y cualquier persona que cuide a su bebé cuál es la forma más segura de que el bebé duerma.

REVISE LA CUNA



- Un colchón firme con sábanas bien ceñidas, sin accesorios o barrotos sueltos, faltantes o rotos.
- No más de 2 3/8" de distancia entre los barrotos (ancho de una lata de refresco).
- Sin diseños en relieve en la cabecera o al pie de la cuna.
- Asegúrese de que quienquiera que cuide a su bebé use una cuna o cuna portátil para dormir a su bebé.
- Cuando viaje, lleve su propia cuna portátil o asegúrese de que el bebé tenga un lugar seguro dónde dormir.

Las cunas que no sean seguras deben destruirse.

Si tiene dudas respecto a la seguridad de la cuna, llame a la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo al: 1-800-638-2772.



Este folleto se guió por las recomendaciones de la American Academy of Pediatrics para que los bebés duerman sin peligro.



OTRAS PROTECCIONES



Amamante a su bebé.

La lactancia materna ayuda a su bebé a estar sano y reduce el riesgo de muerte infantil relacionada con dormir.



Uso de un chupón.

Para los bebés amamantados, espere hasta que la lactancia esté bien establecida (por lo general entre 3 y 4 semanas) antes de usar un chupón.

“Hora de acostarse de pancita” para su bebé. Cuando los bebés están despiertos necesitan que los coloquen boca abajo para fortalecer los músculos del cuello y hombros.



Asegúrese de que siempre haya alguien con el bebé y lo vigile a la hora de acostarlo de pancita. Si el bebé se queda dormido boca abajo, colóquelo boca arriba en un lugar seguro.

Sea un cuidador informado.

Las muertes de bebés relacionadas con el sueño son la tercera causa principal de muerte de bebés en Colorado.

Encontrará recursos adicionales en línea en: <http://www.nichd.nih.gov/sts>

Desarrollado por Infant Safe Sleep Partnership, en colaboración con:



Colorado Department of Public Health and Environment



Sueño seguro para su bebé



Pasos sencillos para proteger la vida de su bebé.

Comparta su habitación, pero no su cama.

Su bebé debe dormir solo en una cuna, corral o moisés. El uso compartido de la cama es más riesgoso si usted bebe alcohol o consume drogas, fuma o expone a su bebé al humo de tabaco en el ambiente y se queda dormida con su bebé en un sofá o sillón.

Asegúrese de que no haya nada en el área de dormir, excepto una sábana bien ceñida.

No debe haber almohadas, mantas, colchas, protectores, juguetes de peluche u otros objetos suaves. Las superficies blandas pueden ocasionar asfixia.

No le ponga demasiada ropa al bebé.

Vista al bebé con la misma cantidad de ropa que usted lleva puesta para evitar el sobrecalentamiento.



No fume cerca del bebé.

No permita que nadie fume nada, incluida la marihuana, cerca de su bebé.

Cuide que el bebé siempre tenga la cara descubierta para que respire con facilidad. Use un trajecito de una sola pieza o bolsa de dormir en lugar de una manta.

Use un colchón nuevo y firme que encaje de manera ajustada en la cuna. Así su bebé no se quedará atrapado entre el colchón y el costado de la cuna.

Coloque siempre al bebé boca arriba cuando lo acueste a dormir.