

## ¿Por qué el sueño seguro es importante?

Las pautas para el sueño seguro de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) hacen hincapié en las medidas que usted y otros pueden tomar para ayudar a que su bebé duerma de forma segura y a reducir el riesgo de muerte de su bebé mientras duerme.

Es importante que todos los cuidadores, no solo los padres, conozcan y pongan en práctica el sueño seguro cada vez que el bebé duerma. Entre ellos se incluyen los abuelos, las tías, los tíos, las niñeras, los proveedores de servicios de cuidado infantil y cualquier persona que podría cuidar a su bebé.

**Las acciones simples y consistentes pueden hacer una gran diferencia para mantener seguro a su bebé.**



## ¿Realmente esto me puede pasar a mí o a alguien que conozco?

Sí, le puede pasar a cualquier persona y ocurre con más frecuencia de lo que cree.

- Los accidentes relacionados con el sueño son la quinta causa principal de muerte infantil en Carolina del Sur.
- Un bebé tiene **12 veces** más probabilidades de tener una muerte relacionada con el sueño que un accidente automovilístico.
- Hacer dormir a su bebé en la habitación con usted, pero en una superficie independiente, reduce **hasta un 50 %** el síndrome de muerte súbita infantil.

*Hable con su proveedor de servicios médicos si necesita ayuda para proporcionar un entorno de sueño seguro para su bebé.*

**Escanee el código para obtener más información:**



# Sueño seguro, cada vez que vaya a dormir

Porque una muerte  
por sueño inseguro es  
demasiado



**SOUTH CAROLINA  
DEPARTMENT OF  
PUBLIC HEALTH**

# Conozca las reglas básicas del sueño seguro



## Solos

Los bebés deberían **dormir solos en sus propios espacios seguros para dormir**. Esto quiere decir que ninguna otra persona, mascota u objeto, como juguetes, cojines para los golpes, mantas, posicionadores para dormir o almohadas, deberían estar en el espacio seguro para dormir de su bebé. Los bebés se pueden ahogar o asfixiar con estos elementos.

.....



## De espalda

Coloque siempre a su bebé **de espalda** para dormir y sin accesorios, ya sea para dormir la siesta como para dormir a la noche. Colocar a su bebé de espalda ayuda a mantener las vías respiratorias de su bebé abiertas.

.....



## Cuna

Utilice una superficie para dormir **que no esté inclinada**, como una cuna, un moisés o un corralito, con un **colchón firme y plano, y una sábana bien ajustada** que cumpla con los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo.



## Consejos de seguridad adicionales

- **Comparta la habitación, no la cama.** Para su comodidad, coloque una cuna o un moisés cerca de su cama para alcanzar fácilmente a su bebé.
- **Utilice una superficie segura cada vez que su bebé duerma**, como una cuna, un moisés o un corralito. Evite las camas de adultos, las sillas, los sofás, los colchones de aire, las almohadas y los cojines, y evite hacer dormir al bebé con otro niño.
- **Evite dormir con su bebé al lado en una cama, una silla reclinable o un sofá.** Su bebé puede resbalarse o deslizarse debajo suyo y asfixiarse.
- **Coloque la cuna de su bebé lejos de las ventanas con persianas, los cordones de cortinas o el cable del monitor del bebé.** Su bebé se puede estrangular con estos elementos.
- **Saque a su bebé dormido de los asientos del automóvil o del cochecito lo antes posible.** Estos lugares no son superficies seguras para dormir.

- **No utilice cunas modificadas** y asegúrese de que el espacio entre los postes/ejes no sea mayor que el ancho de dos dedos.
- **Utilice un teléfono o un temporizador de cocina mientras alimenta** a su bebé para recordar colocarlo nuevamente en la cuna.
- **De espalda para dormir, boca abajo para jugar.** Asegúrese de supervisar cada día a su bebé cuando se encuentre boca abajo mientras está despierto.
- **No se debe arropar a los bebés después de los 2 meses** o una vez que comiencen a darse vuelta.
- **Vista a su bebé con un enterito o un pijama de una sola pieza.** Evite usar sombreros o mitones.
- **Los sacos de dormir son una gran alternativa al uso de sábanas sueltas** y son más seguros para su bebé.
- **Programa y vaya a todos los controles pediátricos.**
- **Evite el consumo de tabaco y alcohol, y el uso de vaporizadores y otras sustancias** durante el embarazo y después de que su bebé haya nacido.
- **Amamante a su bebé** durante al menos 6 meses o todo el tiempo que pueda.
- **Puede utilizar un chupete una vez establecida la lactancia.**
- **Comparta el mensaje sobre el sueño seguro.** Comparta esta información con la persona que cuidará a su bebé y *recuerde*:



Las muertes por sueño inseguro **son** evitables.