



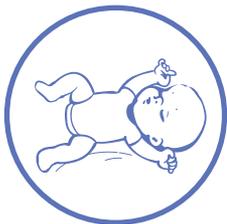
Sueño
Seguro

para su bebé



OKLAHOMA
State Department
of Health

Ambiente para dormir más seguro



Acueste a su bebé boca arriba cada vez que duerma.



Los colchones firmes son los más seguros.



Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación puede hacer que sea más fácil alimentar y consolar a su bebé, idealmente durante al menos los primeros 6 meses.



Su bebé duerme más seguro solo. Sin juguetes, sin cobijas, nada más que el bebé y un chupón.



- Mantenga las vistas y los sonidos bajos durante la noche.
- Mantenga la temperatura entre 68 y 72 grados.

Reduciendo el riesgo de su bebé por muertes relacionadas con el sueño.



Las mujeres embarazadas deben obtener atención prenatal regular.



Amamantar (cuando sea posible) puede reducir el riesgo de SIDS (síndrome de muerte súbita del lactante, por sus siglas en inglés) en un 50%.



Cuando amamante por la noche, ponga una alarma y designe a un compañero para que la ayude a llevar al bebé a su cama de manera segura.



Se recomienda ofrecer un chupón a la hora de la siesta y a la hora de acostarse (después de establecer la lactancia materna) para reducir el riesgo de SIDS.



A algunos padres les preocupa que su bebé desarrolle una cabeza plana (plagiocefalia posicional) cuando lo acuestan boca arriba para dormir. Estos consejos pueden reducir ese riesgo:

Coloque a su bebé boca abajo mientras está despierto y supervisado por períodos cortos de tiempo poco después de salir del hospital, aumentando a por lo menos 15 a 30 minutos en total por día a las 7 semanas de edad.



Sostenga a su bebé en posición vertical cuando no esté durmiendo. Esto a veces se llama tiempo de acurrucar.



Gire la dirección de sueño de su bebé apuntando los pies hacia un extremo de la cuna una semana y luego haga que los pies apunten hacia el otro extremo de la cuna la semana siguiente.

Reduciendo el riesgo de su bebé por muertes relacionadas con el sueño.



Use una cobija portátil (saco de dormir) para evitar sabanas sueltas y vista al bebé en capas en climas más fríos cuando sea necesario (un mameluco de algodón con saco de dormir).



Si bien envolver puede ser útil para calmar y tranquilizar a los bebés para que se duerman durante los primeros meses, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda dejar de envolver a los 3 meses o antes de que el bebé comience a darse la vuelta intencionalmente debido al riesgo de asfixia.



Evite el consumo de alcohol, marihuana, opioides y drogas ilícitas durante el embarazo y después del parto.



El consumo de tabaco puede aumentar el riesgo de muerte infantil por sueño en un 50%. Mantenga a su bebé alejado del humo, incluidos los cigarrillos y el vapeo.



No utilice monitores cardiorrespiratorios domésticos como una estrategia para reducir el riesgo de SIDS. La AAP recomienda evitar el uso de dispositivos de monitoreo de bebés "inteligentes". Esto describe dispositivos como pinzas para pañales inteligentes, mamelucos inteligentes, calcetines inteligentes y monitores de piernas inteligentes. Un monitor de bebé inteligente defectuoso podría asegurar falsamente a los padres que un bebé enfermo está sano o alarmar a los padres de que un bebé sano está enfermo.

Los bebés a menudo no duermen bien; estos consejos pueden ayudar.

Los bebés, por su naturaleza, se despiertan con frecuencia durante la noche. Aunque esto puede ser comprensiblemente frustrante para los padres que están exhaustos y no pueden dormir, los bebés tienen que despertarse para alimentarse cada 2 o 3 horas, por lo que esto es normal y saludable, y debería esperarse.



Crear un círculo de ayudantes para que intervengan cuando necesite un descanso.

Los bebés deben vacunarse de acuerdo con las pautas de la AAP y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).



Sepa cuándo llamar a su círculo para pedir ayuda.

Las rutinas a la hora de acostarse pueden ayudarlos a usted y a su bebé cuando se sienten frustrados.



Ambiente de sueño inseguro:

Use cunas que cumplan con los estándares de seguridad más recientes de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.



Evite estos ambientes de sueño inseguros:

- Cama colecho. No hay evidencia de dispositivos o productos que afirmen hacer que compartir la cama sea "más seguro".
- Camitas inclinadas.
- Cunas de venta de garaje/cunas de segunda mano debido a que se desconoce su antigüedad en relación con las normas de seguridad recientes.



Los protectores de cuna no están aprobados por la AAP. No existe tal cosa como un protector de cuna seguro y transpirable.



Las pautas de la AAP recomiendan no usar cosas con peso como las cobijas, mamelucos, mantas para envolver al bebé o cualquier otra cosa con peso que pueda restringir su respiración.

Los bebés no deben dormir con otros bebés, niños o mascotas.



Ambiente de sueño inseguro:

Otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño son aquellas relacionadas con cómo o dónde dormía un bebé. Estos pueden incluir accidentes como:

Asfixia: cuando algo, como una almohada, o alguien cubre la cara y la nariz del bebé, bloqueando la capacidad de respirar.

Atrapamiento: cuando el bebé queda atrapado entre dos objetos, como un colchón y una pared, y no puede respirar.

Estrangulación: cuando algo presiona o envuelve el cuello del bebé, bloqueando las vías respiratorias del bebé.



La evidencia no respalda la seguridad o eficacia de cunas, posicionadores u otros productos que afirman mantener a los bebés en una posición específica o reducir el riesgo de SIDS, asfixia o reflujo.



Los sofás y sillones también pueden ser muy peligrosos para los bebés si los adultos se duermen mientras alimentan, reconfortan o vinculan con el bebé mientras están en estas superficies. Los padres y otros cuidadores deben tener en cuenta lo cansados que están durante estos momentos.



OKLAHOMA
State Department
of Health

Maternal & Child
Health Service

CONTÁCTENOS:

(405) 426-8113
MCH@health.ok.gov

Escanee aquí para
ver videos de sueño
seguro.



La financiación fue posible gracias al Título V, proporcionado para los Servicios de Salud Materno e Infantil, Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés).

Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. OMES Central Printing imprimió 1,200 copias a un costo de \$1,080.00. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en www.documents.ok.gov. Emitido en mayo de 2023