

Consejos para proteger a su bebé mientras duerme

- **Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba, tanto para las siestas como por la noche.** La posición de dormir boca arriba es la más segura. No hay riesgos de que el bebé se ahogue en su propio vomito. Asegúrese que las personas que cuidan a su bebé estén informadas de esta práctica.
- **Mantenga la cuna de su bebé en un lugar cercano, pero separado, de donde usted u otras personas duermen.** Su bebé no debe dormir en una cama, en un sofá, o en una silla con adultos u otros niños. Si lleva a su bebé a su cama para darle pecho, asegúrese de que una vez que haya terminado lo regrese a su área de dormir – ya sea a su cuna o al moisés.
- **Acueste a su bebé en una superficie firme para dormir,** como un colchón de seguridad aprobado para infantes cubierto con una sabana ajustable. Nunca acueste a su bebé a dormir en un sofá, encima de almohadas o colchas, sobre piel de borrego u otras superficies blandas.



- **Mantenga objetos blandos, juguetes y la ropa de cama suelta alejados del área de dormir de su bebé.** No use almohadas, cobijas, colchas, o almohadillas alrededor de donde duerme su bebé y mantenga artículos blandos lejos del rostro de su bebé.
- **Nunca permita que fumen alrededor de su bebé.** No fume durante ni después del embarazo y no permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.
- **Nunca permita que su bebé se sobrecaliente.** Abrigue a su bebé con ropa de dormir ligera y mantenga la habitación a una temperatura agradable. Si es necesario, las cobijas de fibra natural son las mejores para cubrirlos.
- **No use productos solamente porque aseguran evitar el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS en inglés).** Monitores u otros aparatos electrónicos no evitan el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS). Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable con su proveedor de servicios de salud.



- **Provea “tiempo en barriguita”** poniendo a su bebé sobre su pancita, o boca abajo, cuando este despierto o cuando alguien lo este vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, de los hombros y de la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.
- **Nunca le de pecho a su bebé acostada en su cama si no ha tenido el suficiente descanso la noche anterior o si es probable que se quede dormida.** Cuando le este dando pecho al bebé, no tome drogas o alcohol que puedan adormecerle o impedir su juicio. Si toma medicinas de prescripción, hágalo solo bajo la dirección de su médico. Recuerde de siempre regresar su bebe a la cuna antes de que se quede dormida.

RECUERDE compartir esta información con todas las personas que cuidan a su bebe incluyendo los abuelos y otros miembros de su familia, amigos y proveedores de cuidado de niños.



Un mensaje a los padres de familia acerca de cómo proteger a los bebés mientras duermen ...

Como padres de familia y personas dedicadas del cuidado de sus niños, es natural querer proteger a su bebé de todo peligro. Pero muchas personas no saben que el como y el donde duerme un bebé puede aumentar el riesgo de que el bebé sufra una herida y tal vez hasta fallecer. El compartir la cama con el bebé es una práctica común entre muchas familias, pero arriesga el bienestar de su bebé. Compartir la cama con su bebé ha sido asociado con muertes infantiles en las cuales los bebés se han sofocado. Los bebés están más seguros cuando duermen en su cuna cerca de sus papás o de las personas responsables de su cuidado, pero no en la misma cama con ellos.

Además de las muertes asociadas con el compartir la cama, algunos bebés caen víctimas del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS en inglés). La causa de SIDS es desconocida, pero hay algunas formas de disminuir los riesgos de SIDS, incluyendo poner a su bebé a dormir boca arriba y practicando los otros consejos de dormir con más seguridad detallados en este folleto.

Recuerde, los bebés siempre necesitan estar en un lugar seguro, ¡aun mientras duermen! Para más información acerca de las medidas para bebés de cómo dormir sin peligro, consulte al doctor de su bebé o llame al 1-888-FIRST5-LA (888-347-7855).



Medidas de seguridad para proteger a su bebe

Proveído por First 5 LA, el Concilio acerca del Abuso y Descuido de Niños (ICAN) y sus socios, el departamento de servicios para niños y familias del Condado de Los Ángeles y el programa materno, infantil y adolescente (MCAH) del departamento de salud pública del Condado de Los Ángeles.

En caso de una emergencia, por favor llame al 911.

Para más información acerca de cómo proteger a los bebés mientras duermen, contacte a las siguientes organizaciones:



www.ican4kids.org
(626) 455-4585



Champions For Our Children
www.first5la.org
1-888-FIRST5-LA
(1-888-347-7855)



Los Angeles County
Department of Children
and Family Services
(800) 540-4000
www.lacdcfs.org



Los Angeles County
Sheriff's Department
(323) 267-4800
<http://www.lasd.org/>



<http://publichealth.lacounty.gov/mch>
(213) 639-6400

