

Sueño seguro para su bebé

Reduzca el riesgo de muerte súbita infantil inesperada (SUID), incluido el Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) y la asfixia accidental en bebés menores de un año.

NO DUERMAN EN LA MISMA CAMA

Deles a los bebés su propio espacio para dormir (cuna, moisés o corral portátil) en su habitación, separado de su cama.



Acueste al bebé boca arriba para dormir la siesta y por la noche.



Los sofás y sillones no son seguros para que el bebé duerma solo, con otras personas o con mascotas.



Use una superficie firme para dormir al bebé (que vuelva a su forma rápidamente si se presiona), plana (como una mesa, no una hamaca), nivelada (sin ángulos ni inclinación) y cubierta únicamente con una sábana ajustable.*



Mantenga el área de dormir del bebé libre de objetos - mantas, almohadas, juguetes u otros elementos.



Ofrézcale un chupete para la siesta y por la noche, una vez que esté bien amamantando.



Alimente al bebé con leche materna, amamantándolo si es posible o extrayéndola del pecho. Alimentarlo solo con leche materna durante los primeros 6 meses le da la mayor protección contra el SIDS.



Evite fumar y vapear durante el embarazo y mantenga el entorno del bebé libre de humo y vapeo.



Manténgase libre de drogas y alcohol durante el embarazo y asegúrese de que toda persona que cuide al bebé también esté libre de drogas y alcohol.



Evite que el bebé tenga demasiado calor y mantenga su cabeza y su cara descubiertas mientras duerme.



Use un saco de dormir o un swaddler para mantener al bebé abrigado sin mantas en el área de dormir. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.



Reciba atención médica regular durante el embarazo.



Siga las recomendaciones de su médico sobre vacunación, chequeos y otros aspectos de salud para el bebé.



Evite productos y dispositivos que contradigan las recomendaciones para un sueño seguro, especialmente aquellos que afirman "prevenir" el SIDS y las muertes relacionadas con el sueño.



Evite los monitores cardíacos, respiratorios, de movimiento y de otro tipo para reducir el riesgo de SIDS.



Evite envolver al bebé una vez que empiece a darse la vuelta (generalmente alrededor de los 3 meses de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo de SIDS.



Permita que el bebé pase mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto y cuando alguien lo esté vigilando.

Para obtener más orientación sobre sueño seguro, visite

- Departamento de Niñez, Juventud y Familias de Rhode Island, dcyf.ri.gov/programs/initiatives/safe-sleep
- Departamento de Salud de Rhode Island, health.ri.gov/new-parents/safe-infant-sleep-information-parents

* La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC) establece normas de seguridad para las superficies donde duermen los bebés (como colchones) y los espacios donde duermen (como cunas). Visite cpsc.gov/safesleep para obtener más información. Fuente: Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver.