

# ¡El sueño seguro salva vidas!

Una de las decisiones más importantes de toda madre o padre primerizo es en qué lugar acostarán a dormir a su bebé. La información que aparece a continuación los ayudará a cuidar a su bebé del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), la asfixia y los accidentes durante el sueño.

El mejor lugar para acostar a dormir a tu bebé, como mínimo durante sus primeros seis meses de vida, es en una cuna \*ubicada junto a tu cama.



\*La cuna de tu bebé debe adecuarse a los parámetros de seguridad modernos. Si deseas obtener más información al respecto, puedes visitar las siguientes páginas en Internet: [www.cpsc.org](http://www.cpsc.org) o [www.jpma.org](http://www.jpma.org)

\*Si deseas consultar guías acerca de otros productos para acostar a dormir a tu bebé, como por ejemplo un moisés, puedes consultar la página [www.firstcandle.org/bedtimebasics](http://www.firstcandle.org/bedtimebasics)

## Las investigaciones demostraron que el uso del chupete disminuye significativamente el riesgo del SMSL (SIDS)

- ★ Ofrece a tu bebé un chupete durante la siesta y el sueño nocturno
- ★ Si estás amamantando a tu bebé, espera a que éste tenga un mes de vida para ofrecerle el chupete
- ★ Nunca utilices el chupete como reemplazo de los cuidados del niño o su alimentación
- ★ Si tu bebé perdió el chupete mientras dormía, puedes introducirlo en su boca nuevamente y sin problemas
- ★ Nunca utilices sustancias dulces para endulzar el chupete
- ★ No utilices collares ni cintas para atar el chupete al cuello de tu bebé o a su vestimenta
- ★ Cuando tu hijo cumpla un año de edad, es hora de abandonar el chupete

La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica aclara que el chupete no causa defectos dentales a largo plazo, incluso si el niño llega a los tres años de edad utilizando el chupete.

  
**FirstCandle**  
AYUDA A LOS BEBÉS A SOBREVIVIR Y  
DESARROLLARSE EN FORMA SALUDABLE

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208  
800.221.7437 | [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

El objetivo de la campaña llamada **First Candle's National Crib Campaign™** es que cada padre esté informado acerca de qué es una cuna segura, así como de la importancia de un sueño seguro para el bebé. **Las muertes de bebés causadas por accidentes mientras duermen pueden prevenirse.**

*El contenido del presente folleto es propiedad exclusiva de First Candle, y ha sido supervisado por un panel nacional de especialistas. Entre las referencias bibliográficas podemos mencionar investigaciones nacionales e internacionales, realizadas por la American Academy of Pediatrics, Kemp, JS (St. Louis University School of Public Health); Scheers NJ/Rutherford, GW (Consumer Products Safety Commission); Blair PS/Fleming PJ (University of Bristol, UK) y Tapin, D (University of Glasgow). Si desea consultar la lista completa de referencias, puede visitar [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org).*



Información importante para acostar a dormir al bebé  
Una iniciativa de la campaña National Crib Campaign

# Compartir la habitación es mejor que compartir la cama!



En alianza con las autoridades del  
Departamento de Salud del Distrito de Columbia

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208  
Toll-Free: 800.221.7437 | [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

# Información Importante!

Las investigaciones demostraron que el colecho (dormir en la misma cama con el bebé) es una práctica insegura. El colecho es incluso más inseguro en los siguientes casos:

- ★ Has fumado durante el embarazo de tu hijo, y en la actualidad tú o tu compañero fuman
- ★ Tu bebé tiene menos de 11 semanas de vida
- ★ Tu bebé nació prematuro o con bajo peso
- ★ Tú o tu compañero han consumido alcohol, medicamentos o drogas que pudieron hacerlos dormir muy profundamente

Quedarse dormido con el bebé en un sillón o sofá es una práctica muy peligrosa.

Incluso es muy inseguro que otras personas adultas, animales domésticos o niños compartan la cama con el bebé.

## La cama de los adultos no es un lugar seguro para acostar a dormir al bebé!

- ★ La ropa de cama acolchada, como las almohadas, las sábanas y los edredones aumentan el riesgo de que tu bebé pueda sufrir una asfixia o el SMSL (SIDS)
- ★ Los adultos u otros niños que duermen en la cama con el bebé pueden girar accidentalmente dejando atrapado al bebé debajo de ellos
- ★ El bebé puede quedar atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el pie de la cama u otro mueble
- ★ Tu bebé puede caerse de la cama y sufrir un accidente

## Crea un ambiente seguro para acostar a dormir a tu bebé!



- ★ Tu bebé debe dormir sobre un colchón duro, cubierto sólo por una sábana que ajuste firmemente en él
- ★ Para que tu bebé se sienta cálido y seguro, utiliza una bolsa de dormir especial para bebés, y no ropa de cama suelta
- ★ En la cuna del niño no debe haber chichoneras acolchadas ni otro dispositivo para ubicar al bebé en determinada posición
- ★ **¡Siempre debes acostar a tu bebé boca arriba para dormir!**

Cada vez que viajes o visites a otra familia, controla que el lugar en el que duerme tu bebé sea seguro



## La leche materna es la mejor alimentación para tu bebé!

- ★ Si puedes hacerlo, amamanta a tu bebé como mínimo durante sus primeros seis meses de vida
- ★ Recuerda, los momentos en que tienes a tu bebé en brazos para amamantarlo le brindan mucho amor y fortalecen el vínculo
- ★ La lactancia materna ayuda a tu bebé a estar protegido contra varias enfermedades y a mantenerlo saludable
- ★ Estar con tu bebé en la cama es bueno mientras tu bebé está despierto. Pero cuando llega el momento de dormir, debes acostarlo en su cuna ubicada junto a tu cama
- ★ Las investigaciones han demostrado que ofrecer un chupete a tu bebé cuando tiene un mes de vida no interfiere en la lactancia materna