

## Hábitos para dormir sin peligro

Usted puede reducir el riesgo de muerte de su bebé durante el sueño al conocer y seguir estas prácticas de dormir sin peligro y asegurándose que las personas que cuiden de su bebé también usen estas recomendaciones.

La forma más segura de dormir para su bebé es solo, boca arriba y en una cuna o moisés.

Los bebés han muerto porque quedaron atrapados entre los almohadones de un sofá, o sus caras presionaban contra la ropa blanda de cama o las almohadas y simplemente no pudieron respirar. Otros bebés estaban durmiendo en la cama de un adulto y accidentalmente un adulto, un niño mayor o una mascota que dormía rodaron sobre el bebé sofocándolo. ¡No permita que estas cosas ocurran a su bebé! El lugar más seguro para su bebé es dormir solo, boca arriba, en una cuna o en un moisés.

- **Haga** que su bebé duerma solo.
- **Ponga** a su bebé a dormir boca arriba durante las siestas y en la noche. Debido a que los bebés que duermen de lado tienen mayor probabilidad de rodar accidentalmente boca abajo, la posición de lado no es segura.
- **Use** una cuna o moisés aprobada por su seguridad con un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- La cuna o moisés debe estar libre de juguetes, ropa blanda de cama, cobijas o almohadas.
- Si tiene que usar una cobija, ponga los pies del bebé contra el borde de la cuna. La cobija no debe llegar más arriba del pecho del bebé. Meta las puntas de la cobija debajo del colchón para asegurarse que esté segura allí.

Es fácil hacer que los hábitos para dormir sin peligro sean parte de la vida diaria.

Al seguir todos los hábitos para dormir sin peligro usted sabe que estará haciendo todo lo posible para mantener a su niño seguro.

- **No** permita que su bebé duerma con un adulto, un niño mayor o con mascotas grandes.
- **No** ponga juguetes ni otras ropas blandas de cama, incluyendo almohadas, cobijas, acolchados, protectores de la cuna y peluches en la cuna o moisés con su bebé. Estas cosas pueden perjudicar la habilidad del bebé para respirar si accidentalmente le cubren la cara.



### ¿Cuáles son los hábitos peligrosos para dormir?

Los hábitos peligrosos para dormir ocurren cuando los adultos, niños mayores o mascotas grandes comparten una cama o duermen con un bebé. Los hábitos peligrosos también incluyen poner al bebé a dormir en una cama para adultos, en un sofá, sofá cama o en una superficie blanda. Es peligroso también poner a un bebé a dormir con almohadas, cobijas u otros artículos blandos.

- **No** cubra la cabeza del bebé con la cobija. Si la cobija es necesaria, debe haber solo una y colocarse más abajo del pecho del bebé y asegurada debajo del colchón.
- **No** ponga a dormir al bebé en camas de adultos, sillones, sofás, camas de agua, almohadones, ni almohadas para amamantar.
- **No** abrigue demasiado a su bebé con ropa y cobijas.
- **No** permita que su bebé tenga demasiado calor. Su bebé podría tener mucho calor si nota sudor, el pelo mojado, las mejillas ruborizadas, sarpullido por el calor; o respiración rápida. Recuerde vestir al bebé ligeramente y programar la temperatura del cuarto para que sea cómoda para un adulto vestido ligeramente.
- **No** coloque la cuna cerca de una ventana donde cuelguen cordones para evitar el riesgo de estrangulación.
- Si su bebé se duerme en un portabebés, cargador para bebés, cochecito, asiento para vehículo, **tan pronto como pueda**, póngalo para dormir solo boca arriba en una cuna o moisés.

### Jugar boca abajo, dormir boca arriba

Hable con su pediatra sobre hacer que el tiempo boca abajo sea parte de las actividades de su bebé. Su bebé necesita estar boca abajo cuando está despierto y cuando alguien lo vigila. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello y de los hombros; pero recuerde, al poner al bebé a dormir por la noche o para una siesta, colóquelo boca arriba ya que esta es la forma más segura de dormir para su bebé.

### Asegúrese que otras personas sepan cómo mantener a su bebé fuera de peligro

Cuando otra persona cuida a su bebé, como un familiar, amigo o proveedor de cuidado infantil, asegúrese de hablar con esta persona sobre los hábitos seguros para dormir. Lleve esta hoja de información y hágale saber a la persona que va a cuidar de su bebé la importancia de seguir estas recomendaciones.

Antes de dejar a su bebé con cualquier persona, asegúrese que esa persona esté de acuerdo con estos hábitos para dormir sin peligro.

**¡No permita que su bebé corra riesgo! Las muertes infantiles debido a hábitos peligrosos para dormir pueden ser prevenidas. Para mantener seguro a su bebé siga las recomendaciones de esta hoja de información.**

ST-4166a Translated by DCM – SCVMC Language Services – 10/11/12

The Public Health Department is a division of Santa Clara Valley Health & Hospital System, owned and operated by the County of Santa Clara

En nuestra comunidad han pasado estos hechos espantosos y aterradores:

- 1 bebé murió en un cuarto extremadamente caliente (temperatura mayor de 96° F).
- 20 bebés murieron mientras dormían con los padres (en solo 3 de estos casos los padres estaban bajo la influencia del alcohol, drogas o medicinas).
- 2 bebés murieron durmiendo en sus cunas. La asfixia accidental fue probablemente la causa de la muerte porque estos bebés fueron colocados boca abajo o de lado y había demasiada ropa de cama blanda y cobijas en el moisés.



Santa Clara County  
**PUBLIC HEALTH**

