

Pautas para que su bebé duerma seguro

Siga estos 8 pasos para mantener a su bebé sano y seguro.*

1. Cuando acueste a su bebé a dormir, colóquelo boca arriba sobre su espalda hasta que cumpla un año.
2. Un bebé debería dormir en la misma habitación que un adulto, pero en su propia cuna. Nunca ponga a dormir a su bebé en un sofá, una silla, una cama de agua u otra superficie blanda.
3. No coloque en la cuna de su bebé protectores de cuna, mantas, almohadas ni juguetes.
4. Lo único que debe haber en la cuna de su bebé es un colchón firme y totalmente plano, y una sábana bien ajustada.
5. Nunca ponga a su bebé a dormir en una cuna fabricada hace más de 10 años ni a la que le falten piezas o tenga piezas rotas.
6. No deje que la habitación donde duerme su bebé esté muy cálida. Evite ponerle gorros a su bebé cuando esté en espacios cerrados y procure no vestirlo con más de una capa adicional de ropa a las que usted esté usando. Usar ropa para dormir es más seguro que usar mantas. No abrigue a su bebé con ropa ni mantas pesadas.
7. Coloque siempre a su bebé en la cuna boca arriba después de darle de comer.**
8. Mantenga a su bebé alejado de humo, alcohol, marihuana, opioides y drogas ilegales.

*Recomendación de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP)

** Se ha demostrado que la alimentación con leche humana reduce el riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante.

¿Dónde debe alimentar a su bebé cuando tiene sueño?

El lugar más seguro es su cama sin almohadas ni cobijas. Nunca debe dormir con su bebé, pero si accidentalmente se queda dormida dándole de comer, su bebé estará más seguro en su cama que en una silla. Vuelva a colocar a su bebé en la cuna después de darle de comer.



Este proyecto es financiado, en parte, bajo un contrato con el Departamento de Salud de Pensilvania en colaboración con Penn Medicine y Maternity Care Coalition.



Artículos básicos para el bebé

Lo que los padres realmente necesitan para mantener a su nuevo bebé seguro y feliz



Para obtener más información, visítenos en Internet:
www.PAsafeSleep.org



**¡No tiene que gastar un montón de dinero para ser un gran padre!
¡Enfóquese en la seguridad!**

Artículos básicos

Todo bebé necesita:

- ✓ Cuna o cuna portátil/corralito con certificaciones de seguridad para cada bebé
- ✓ Colchón firme para la cuna (si se usa una cuna tradicional)
- ✓ Sábanas ajustadas; al menos 2
- ✓ Ropa de dormir: mantas para llevar puestas, pijamas de cuerpo entero y de otro tipo, camisetas/mamelucos
- ✓ Ropa de varios tamaños
- ✓ Pañales de varios tamaños
- ✓ Toallitas para bebé
- ✓ Sacaleches, biberones, tetinas
- ✓ Alfombra/tapete de juegos
- ✓ Termómetro
- ✓ Silla alta
- ✓ Asiento para el automóvil
- ✓ Libros
- ✓ Silla de paseo



Es bueno tener

Es útil tener:

- ✓ Pañalera
- ✓ Mesa para cambiar pañales
- ✓ Moisés
- ✓ Muebles para la habitación del bebé
- ✓ Elementos para la seguridad del bebé
- ✓ Baberos, toallitas para eructos
- ✓ Máquina de ruido blanco
- ✓ Bañera para bebé
- ✓ Jabón y loción para el cuerpo (evitar talco y aceite para bebé)
- ✓ Almohada para lactancia (nunca usarla para dormir)
- ✓ Clases de preparación para el parto
- ✓ Servicio de doula (consultar con el seguro)
- ✓ Visitas de lactancia (consultar con el seguro)
- ✓ Tarjetas de regalo: masajes prenatales/infantiles, servicio de limpieza, restaurante, yoga, etc.

Regalos que no tienen precio

Los padres necesitan especialmente:



- ✓ Comidas
- ✓ Cuidado de niños
- ✓ Apoyo moral: especialmente a mitad de la noche
- ✓ Relevo en el cuidado: tomar un descanso corto del bebé de vez en cuando
- ✓ Ayuda con la limpieza y el lavado de la ropa

Lo que NO se debe comprar

✗ Productos comercializados como “cunas” que tienen correas

✗ Cunas de colecho (no han sido estudiadas)

✗ Posicionadores

✗ Almohadas

✗ Protectores de cuna

✗ Cubrecolchón

✗ Ropa con capucha o cordones

✗ Chupetes a los que se les acoplan juguetes de felpa, cobijas o cordones

✗ Los monitores de oxígeno no hacen que el bebé esté más seguro mientras duerme



¡Precaución!

La mayoría de los productos afirman ser seguros. ¡Muchos no lo son! Tenga cuidado con los productos que afirman que los ayudan a usted y al bebé a dormir. Es normal que los bebés se despierten durante la noche. Los portabebés de tela deben usarse con mucho cuidado para evitar asfixia. Todos los productos deben usarse siguiendo las instrucciones y las etiquetas de los fabricantes.

El ABC del sueño seguro

Coloque siempre al bebé solo para dormir boca arriba en una cuna
www.PASafeSleep.org