



Sueño seguro

Proteger a su bebé mientras duerme

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por su sigla en inglés) y otras muertes de bebés repentinas e inesperadas pueden ocurrir en el primer año de vida de su bebé. Siga estas reglas de sueño seguro para que su bebé tenga la mejor posibilidad de permanecer seguro mientras duerme.

Los 3 principios para el sueño seguro

Los 3 principios para el sueño seguro son que los bebés deben dormir siempre:

- **SOLOS**
- De **ESPALDAS**
- En una **CUNA**

Solos

- El lugar más seguro para que su bebé duerma es **cerca** de su cama, pero en su propio “espacio para dormir” (una cuna o moisés). Los bebés que comparten la cama con un adulto o con otro niño tienen mayor riesgo de SIDS, sofocación y muerte accidental.
- Cuando comparte una habitación con su bebé, con su espacio para dormir cerca de usted, puede consolar o alimentar a su bebé más fácilmente y las veces que sea necesario.
- Es peligroso dormirse con su bebé en el sillón o en el sofá. Si tiene sueño, ponga a su bebé en un espacio para dormir seguro.

De espaldas

- Recueste a su bebé **siempre** sobre su espalda, incluso para una siesta corta. Las posiciones de costado y boca abajo no son seguras. Su bebé **no** tiene más probabilidades de *aspirar* (aspirar líquido por la tráquea) si está acostado de espaldas.

Cuna

- Use una cuna que cumpla con las normas de seguridad. El colchón debe ser firme y quedar ajustado a la cuna. Use únicamente sábanas que queden ajustadas a la cuna.



Los bebés siempre deberían dormir solos, de espaldas y en una cuna.

- No use cuñas o posicionadores para apoyar a su bebé.
- Su bebé nunca debe dormir sobre una superficie blanda, como una cama para adultos, colchón, almohada o edredón. Los asientos infantiles para automóviles, columpios y cargadores de bebés **no** son lugares seguros para que duerman.
- Decore la habitación de su bebé, pero no la cuna de su bebé. No es seguro que coloque nada blando, suelto o acolchonado en la cuna de su bebé. Esto incluye peluches, almohadas, toques, mantas sueltas, colchas, sombreros y baberos.
- Asegúrese de que su bebé no esté demasiado caliente mientras duerme. Vista a su bebé con ropa para dormir liviana, como la que es cómoda para los adultos con ropa liviana.
- Considere usar un pelele en lugar de mantas sueltas. Las mantas sueltas pueden cubrir la cara del bebé y causar problemas para respirar.

Más consejos de seguridad importantes

- Enséñele a todas las personas que cuidan de su bebé estas reglas para que duerman seguros.
- Asegúrese de que nadie fume cerca de su bebé.
- Recuerde:
 - La lactancia materna reduce el riesgo de SIDS.
 - Las vacunas pueden reducir el riesgo de SIDS.
 - Darle a su bebé un chupete para dormir puede reducir el riesgo de SIDS. Pero, si está amamantando, espere hasta que usted y su bebé hayan estado amamantando bien por al menos 1 mes antes de darle un chupete.
- Cuando su bebé esté despierto y mientras lo estén observando, póngalo mucho rato boca abajo. Esto hará que los brazos de su bebé sean fuertes y evitará las áreas planas atrás de la cabeza.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Hable con un miembro del equipo de atención médica de su bebé si tiene preguntas o inquietudes.

Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (Neonatal Intensive Care Unit): 206.598.4606

Recursos: “A Parent’s Guide to a Safe Sleep Environment” de NANN y el sitio web de First Candle (www.firstcandle.org)

Safe Sleep

Protecting your baby during sleep

Sudden infant death syndrome (SIDS) and other sudden, unexpected infant deaths can occur in the first year of life. Follow these safe sleep rules to give your baby the best chance to stay safe during sleep.

“ABCs” of Safe Sleep

The “ABCs” of safe sleep are that babies should always sleep:

- **ALONE**
- On their **BACK**
- In a **CRIB**

Alone

- The safest place for your baby to sleep is **near** your bed, but in your baby’s own “sleep space” (a crib or bassinet). Babies who share a bed with an adult or another child increase their risk of SIDS, suffocation, and accidental death.
- When you share a room with your baby, with your baby’s sleep space near you, you can easily comfort or feed your baby as needed.
- It is dangerous to fall asleep with your baby on the couch or in an armchair. If you are sleepy, put your baby in a safe sleep space.

Back

- **Always** put your baby on their back to sleep, even for a short nap. Side and tummy positions are not safe. Your baby is **not** more likely to *aspirate* (suck fluid into their windpipe) lying on their back.

Crib

- Use a crib that meets safety standards. The mattress should be firm and fit snugly in the crib. Use only a tight-fitting crib sheet.
- Do not use wedges or positioners to prop your baby.



Babies should always sleep alone, on their back, and in a crib.

- Your baby should never sleep on top of a soft surface, such as an adult bed, sofa, pillow, or comforters. Car seats, swings, and baby carriers are **not** safe sleep spaces.
- Decorate your baby's room, but not your baby's crib. It is not safe to put anything soft, loose, or fluffy in your baby's crib. This includes stuffed toys, pillows, bumpers, loose blankets, quilts, hats, and bibs.
- Make sure your baby does not get too warm during sleep. Dress your baby in light sleep clothing, such as would be comfortable for a lightly-clothed adult.
- Consider using a wearable blanket sleeper instead of loose blankets. Loose blankets can cover a baby's face and cause problems with breathing.

More Important Safety Tips

- Teach everyone who cares for your baby about these safe sleep rules.
- Make sure no one smokes around your baby.
- Remember that:
 - Breastfeeding lowers your baby's risk for SIDS.
 - Immunizations may lower the risk of SIDS.
 - Giving your baby a pacifier at sleep times can lower the risk of SIDS. But, if you are nursing, wait until you and your baby have been breastfeeding well for about 1 month before giving your baby a pacifier.
- When your baby is awake and being watched, give lots of tummy time. This will help make your baby's arm muscles strong, and prevent flat spots on the back of the head.

Resources: NANN's "A Parent's Guide to a Safe Sleep Environment" and the First Candle website (www.firstcandle.org)

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Neonatal Intensive Care Unit:
206.598.4606