



## ACOSTAR AL BEBÉ DE MANERA MÁS SEGURA

Los bebés duermen mucho durante el primer año de su vida. Es muy importante que los padres, los abuelos y los otros que cuidan al bebé sigan estos consejos de la Academia Americana de Pediatría para asegurarse que los niños duerman de manera segura. Estas medidas de mayor seguridad para acostar al bebé pueden reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (o SIDS por sus siglas en inglés).

- Siempre acueste al bebé boca arriba para dormir, para su siesta o durante la noche.
- El bebé debe dormir en su propia cuna. El bebé puede estar en una cama grande solamente para amamentar, pero él debe ser acostado en su cuna para dormir. Este punto es sumamente importante si los adultos hayan estado tomando el alcohol, medicamentos u otras drogas.
- La cuna debe tener un colchón firme. El colchón debe ser cubierto con una sábana ajustable.
- No debe poner las almohadas, las cobijas, las colchas, los protectores de cuna acolchonados, los juguetes de peluche u otros objetos blandos en la cuna. Se puede colocar una manta ligera encima del bebé cubriéndole del medio del pecho hasta los pies. Meta bien la manta en el área de los costados y de los pies del bebé.
- Considere colocar la cuna del bebé en el cuarto de la persona que lo cuida. De esta manera, usted puede oír fácilmente los movimientos de su bebé y ayudarlo si él está irritado. Después de que se cumpla un año, usted puede mover la cuna al cuarto del bebé.
- No fume durante su embarazo. Después del nacimiento de su bebé, no permita que la gente fume en su casa, su carro o en el cuarto donde duerme su bebé.
- Considere ofrecer a su bebé un chupete durante su siesta o durante la hora de acostarse. Si usted está amamantando, puede esperar a darle el chupete hasta que cumpla 1 mes de nacido. Este tiempo es suficiente para asegurar que el amamantamiento esté bien establecido.
- Mantenga la temperatura del cuarto del bebé a una temperatura cómoda (p.ej. una temperatura adecuada para un adulto vestido ligeramente.) Su bebé debe ser vestido ligeramente para dormir.
- Los monitores caseros o los otros productos a la venta que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante no se han comprobado ser eficaces así que no es necesario comprar o usar aquellos productos.
- Asegúrese de que las otras personas que cuidan a su bebé sigan estos consejos. Pida que lean esta hoja.

Déle a su bebé mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto. Evite que su bebé permanezca mucho tiempo en su asiento de carro, su portabebé o en su brincador infantil. Cuando su bebé esté dormido, usted puede voltearle su cabeza hacia un lado. Usted debe alternar su cabeza de lado a lado cada vez que lo acuesta. Todos estos consejos ayudarán a evitar que su bebé desarrolle un área plana en la parte trasera de su cabeza.

Para más información, contacte el Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford al 641-7777 o la Academia Americana de Pediatría en su página del Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org).