

✓ ¿Qué puedes hacer para proteger a tu bebé?

La forma en que tu bebé debe dormir es:

- sobre su espalda (boca-arriba)
- en una cuna segura, vacía, con un colchón firme
- acompañado de un adulto responsable en el mismo cuarto o en uno cercano

✓ ¿Qué es una cuna segura?

Una cuna segura debe:

- ser resistente, encontrarse en buen estado, sin ángulos puntiagudos en la cabecera ni en la piecera.
- tener un colchón firme que se ajuste perfectamente sin que queden espacios libres entre la cabecera y/o la piecera.
- tener una sábana y una cubrecolchón que queden firmemente ajustadas.
- No le deben faltar barrotes y los barrotes no deben estar separados más de 2-3/8 pulgada (aproximadamente la longitud de una lata de soda).
- no debe tener almohadas, almohadones, juguetes de peluche, colchas, pieles de borrego, o cobijas.
- no debe tener postes en las esquinas.

Existe más posibilidad de que se presente un accidente fatal si permites que tu bebé duerma en los siguientes lugares:

- en la cama de un adulto, en un sofá, una silla, una bolsa de dormir, una cama de agua, una cama de plumas, un futón o sillón reclinable
- donde haya almohadas, almohadones, juguetes de peluche, colchas, pieles de borrego, cobijas
- en compañía de otros niños o de mascotas

✓ Tu bebé estará más seguro:

- si duerme boca-arriba, a menos que el médico que atiende al bebé indique lo contrario.
- en una cuna segura y vacía, con un colchón firme.
- en una habitación sin humo.
- en una habitación que no esté ni demasiado caliente ni demasiado fría. (68-72°F).
- en un mameluco de una sola pieza o bolsa de dormir y sin ponerle nada encima.



El CFRB recomienda no dormir a su bebé en la misma cama que usted ni en la cama de otro adulto.

Sin embargo, algunas madres querrán poner al bebé en su cama por comodidad, para calmar al bebé o alimentarlo en la noche, por cortos períodos. De ser posible, dale pecho a su bebé. Los bebés que son amamantados son más saludables y reaccionan con mayor facilidad.

Si decides poner a tu bebé en una cama, por favor bríndele el mayor espacio posible. Deberá asegurarse cuidadosamente de que la cama sea segura.

- debe contar con un colchón firme que se ajuste perfectamente a la cabecera y la piecera, sin dejar espacios libres en los que pudiera atorarse tu bebé.
- la cama debe estar por lo menos a dos pies de distancia de la pared, a fin de evitar que el bebé quede atrapado.
- no debe haber almohadas y/o frazadas que puedan asfixiar al bebé.

No hay ningún lugar para dormir que pueda garantizar que el bebé esté libre de todo peligro. Sin embargo, existen medidas para reducir los riesgos.

Incluyéndote a ti, el bebé no debe dormir con:

- alguien que no se haga responsable de la seguridad de tu bebé.
- alguien que fume, incluso si no lo hace mientras está en la cama.
- alguien que consuma alcohol, drogas, prescripciones u otros medicamentos. (Cualquiera de las sustancias anteriores impide que una persona despierte con facilidad).
- alguien que esté muy cansado, enfermo o que no despierte con facilidad. (Por favor, cuídate. Descansa lo suficiente y come bien).
- alguien que sea obeso (una persona con sobrepeso).
- alguien que tenga cabello largo que no está recogido.

Lo repetimos, la CFRB recomienda no poner al bebé en la cama contigo o en la cama de otro adulto. Si lo pones ahí por comodidad o para alimentarlo, por favor vuelve a poner al bebé en su cuna para que duerma.

✓ **Es necesario que los encargados del cuidado de tu bebé sepan y estén de acuerdo en cumplir las reglas para dormir al bebé.**

- Toda persona que esté a cargo del bebé debe conocer las reglas para dormir que tú sigues en el cuidado habitual de tu bebé.
- Si el encargado del cuidado de tu bebé no está dispuesto a seguir esas reglas, debes buscar otro cuidador.
- El encargado del cuidado de tu bebé debe proporcionarle un lugar seguro, en donde no haya personas, objetos o mascotas que pudieran obstruir su boca o nariz, o impedirle al bebé moverse o respirar.





El Consejo de Revisión de Mortalidad Infantil del Condado de Montgomery (Montgomery County Child Fatality Review Board o CFRB) está encargado de la prevención de muerte de infantes en nuestra comunidad. El objetivo es una mayor concientización sobre las prácticas inseguras al dormir, que son causa de la mortalidad en niños menores de un año de edad.

En el Condado de Montgomery, un bebé muere aproximadamente cada mes a consecuencia de las prácticas inseguras para dormir.



Recuerda que la manera más segura en la que tu bebé puede dormir es:

- en una cuna segura y vacía.
- que duerma sobre su espalda (boca-arriba).
- sobre un colchón firme.
- al cuidado de un adulto responsable en la misma habitación o cerca del lugar.

No hay ningún lugar para dormir que pueda garantizar que el bebé esté libre de todo peligro, sin embargo, existen medidas para reducir los riesgos.

Este folleto es producido y distribuido por el Consejo de Revisión de Mortalidad Infantil del Condado de Montgomery, Ohio (Montgomery County Ohio Child Fatality Review Board).

Para mayor información acerca de aspectos relacionados con la seguridad al dormir, comunícate con:

*The Family Resource Center en
The Children's Medical Center, 937-641-3700,
Combined Health District of
Montgomery County, 937-225-4403,
Miami Valley Hospital, 937-208-BABY o con
Montgomery County Children Services,
937-224-KIDS*

Puedes obtener un ejemplar para hacer duplicados en los siguientes sitios web:

- The Children's Medical Center of Dayton, www.childrensdayton.org
- Combined Health District of Montgomery County, www.chdmc.org
- Miami Valley Hospital, www.mvh.org
- Montgomery County Children Services, www.montcsb.org

SUEÑO SEGURO

para tu
bebé

