

SAFESLEEP KENTUCKY

Lo que los cuidadores deben saber

Todos los bebés necesitan su propio espacio seguro para dormir. Cree un espacio seguro para dormir siguiendo la regla ABCD del sueño seguro.



A solas

Permanezca cerca, pero durmiendo aparte



Boca arriba

Siempre boca arriba, tanto de noche como en las siestas



Cuna

Cuna limpia y despejada



Peligro

Manténgase alerta y en condiciones óptimas para cuidar al bebé

A solas: Los bebés siempre deben dormir solos. No debe haber nada más en su espacio de sueño, salvo el propio bebé. El uso del chupete está permitido si el bebé lo usa, pero no debe estar sujeto a ningún hilo, cordón, peluche ni otro objeto.

Boca arriba: Los bebés siempre deben dormir boca arriba, tanto de noche como en las siestas. Dormir en esta posición sobre una superficie firme reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Cuna: La cuna del bebé solo debe contener un colchón firme cubierto por una sábana ajustable. No se deben usar cobijas, juguetes, almohadas, chichoneras ni ningún otro objeto que pueda taparle la cara y causarle asfixia.

Peligro: El cansancio extremo, la falta de sueño y el consumo de alcohol o fármacos (incluidos algunos con receta) pueden afectar la capacidad de cuidar a un bebé, lo que hace que compartir la cama y otras prácticas de sueño poco seguras sean aún más peligrosas. El uso de teléfonos inteligentes y otros dispositivos puede distraer la atención y generar riesgos de seguridad. Además, reducen la interacción cara a cara, que es clave para el desarrollo emocional e intelectual del bebé.

Si no tiene una cuna, un moisés o una cuna plegable para su bebé y no puede permitirse comprar una, escanee el código QR o vaya a Cribs for Kids, <https://cribsforkids.org/our-partners/>, o llame a su departamento de salud local para que le ayuden.

SCAN ME



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Cosas para tener en cuenta

- No abrigue en exceso al bebé. Si usted se siente cómodo(a) con ropa ligera, el bebé también lo estará. Mantenga la temperatura ambiente a un nivel agradable.
- Si su bebé necesita una capa extra de ropa para mantenerse abrigado, póngale un enterizo y un pijama con pies o use un saco de dormir sobre su ropa. No se deben usar cobijas en la cuna.
- Los bebés jamás deben dormir en asientos de seguridad infantil, columpios, sillas de bebé, camas de adultos, sofás, sillas ni en ningún otro objeto que no esté concebido para que los bebés duerman en él.
- Evite que su bebé entre en contacto con el humo tabáquico, incluidos los cigarrillos electrónicos. Este es un buen momento para convertir a su hogar y a su carro en espacios libres de humo tabáquico.
- Asegúrese de que todos los días su bebé pase tiempo boca abajo mientras esté despierto y bajo la supervisión de un adulto. Ello ayuda a fortalecer sus músculos.
- Puede que su bebé no deje de llorar, por mucho que intente calmarlo. Si necesita un momento para recuperar la calma, ponga a su bebé en un espacio seguro para dormir (A solas, boca arriba y en su cuna) y regrese a ver cómo está cada 15 minutos.

Si su bebé no quiere dormir y no para de llorar:

- Verifique si tiene hambre, sueño o necesita que le cambien el pañal;
- Cárguelo y camine con él, hablándole o cantándole;
- Sáquelo al aire libre (si el clima lo permite);
- Dele un baño tibio;
- Pida ayuda a un familiar o amigo para que lo cuide un rato;
- Llame a la línea de apoyo a padres, 1-800-244-5373, o consulte con el pediatra;
- No importa cuán frustrado(a) se sienta, NUNCA, JAMÁS sacuda a un bebé.

Comparta esta información

Difunda la regla ABCD del sueño seguro con todos los que cuiden de su bebé, incluidos niños(as) y familiares.



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.