

SAFESLEEP KENTUCKY

Sueño seguro para su bebé

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SMSL)
y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.

Siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir, tanto en las siestas como por la noche, a fin de reducir el riesgo de SMSL.

Use una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna certificada como segura, cubierta únicamente con una sábana ajustable, sin ropa de cama adicional ni objetos blandos en el área de sueño.

Comparta la habitación con el bebé. Manténgalo en su dormitorio cerca de su cama, pero en una superficie aparte concebida para bebés, idealmente durante su primer año, o al menos durante los primeros seis meses.

No coloque objetos blandos, juguetes, chichoneras ni ropa de cama suelta debajo, sobre o alrededor del bebé mientras duerme.

A fin de reducir el riesgo de SMSL, las mujeres deben:

- Recibir atención prenatal habitual durante el embarazo.
- Evitar fumar, beber alcohol y consumir marihuana o sustancias ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.
- No fumar durante el embarazo y evitar que otras personas fumen cerca del bebé o en su entorno.
- Considerar ofrecerle un chupete al bebé para las siestas y el sueño nocturno a fin de reducir el riesgo de SMSL. Espere a que la lactancia se haya convertido en parte de la rutina (normalmente entre las tres y cuatro semanas) antes de incorporar el uso del chupete.
- Evitar que el bebé tenga demasiado calor mientras duerma.



Amamantar al bebé ayuda a reducir el riesgo de SMSL y aporta múltiples beneficios para la salud tanto del bebé como de la madre. Los padres de recién nacidos suelen estar muy cansados: salgan de la cama si sienten que podrían quedarse dormidos mientras alimentan, acurrucan o interactúan con su bebé, incluso si están usando dispositivos electrónicos.

Acate las orientaciones de su proveedor de atención médica en lo referente a las vacunas y los controles médicos habituales del bebé.

Evite productos que no cumplan con las recomendaciones en materia de sueño seguro de la Academia Estadounidense de Pediatras, incluso si afirman reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante.

No hay evidencia de que los monitores cardíacos o respiratorios reduzcan el riesgo de SMSL.

Asegúrese de que su bebé pase suficiente tiempo boca abajo mientras esté despierto y bajo supervisión.



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.