

# ¿Cuál es la apariencia de un ambiente seguro para dormir?

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés)

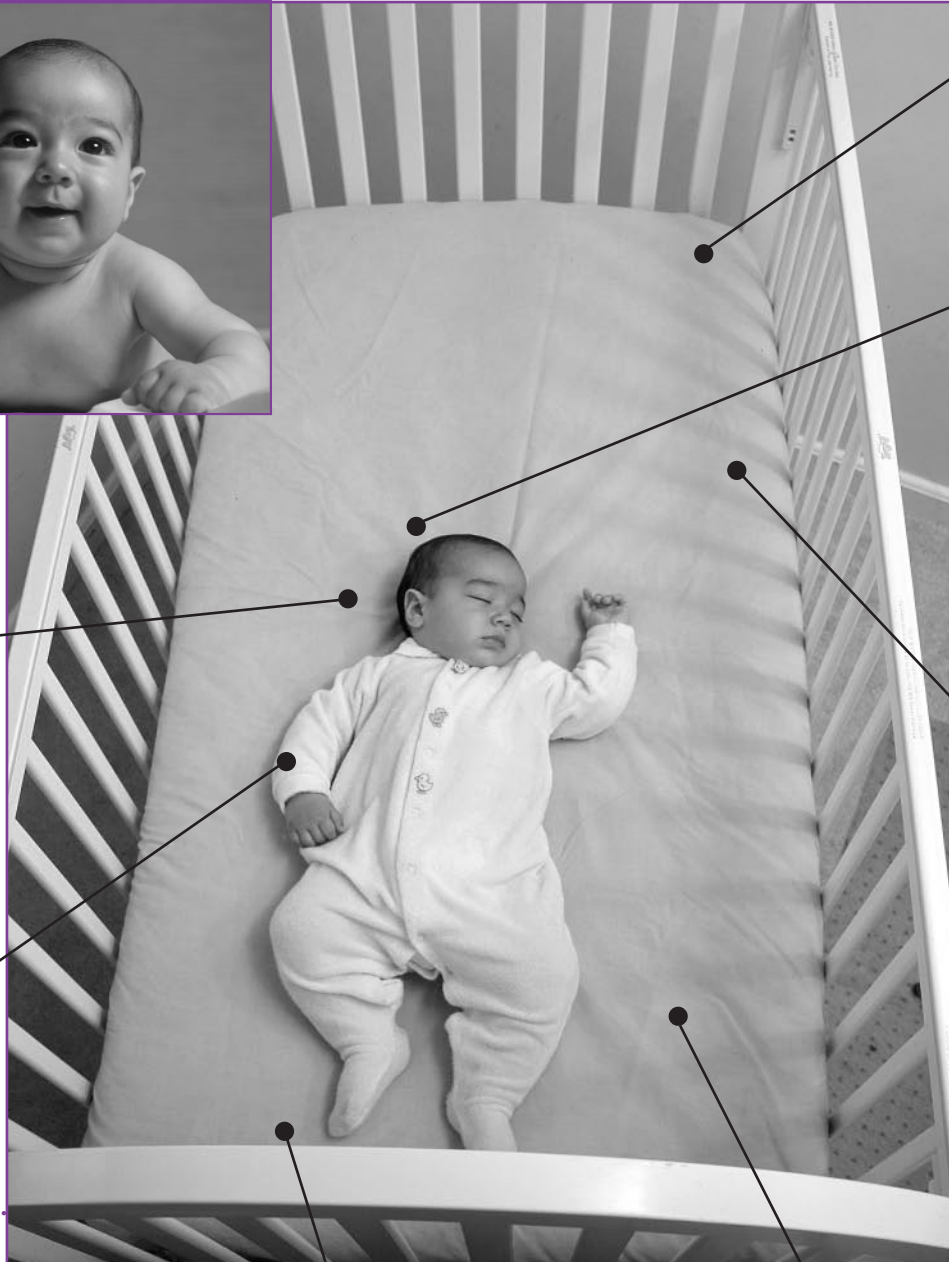
No olvide que su bebé también necesita estar boca abajo; póngalo sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando.

Use un colchón firme para cuna con seguridad aprobada,\* y cubra el colchón con una sábana ajustable.



Tanto para las siestas como por la noche, ponga a su bebé a dormir boca arriba.

Póngale ropa para dormir, como mamelucos o pijamas de una sola pieza, en vez de usar una colcha.



Asegúrese que ningún objeto cubra la cabeza del bebé.

No use almohadas, colchas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme el bebé.

No permita que fumen cerca de su bebé.

Mantenga todos los objetos suaves, juguetes, muñecos de peluche y ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de la Salud  
El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver

\*Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, llame gratis a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor al 1-800-638-2772 (Atención en español o en inglés) o visite su página electrónica al <http://www.cpsc.gov>.



# Ponga a su bebé a dormir sin peligro

Las diez maneras más importantes para que su bebé duerma sin peligro:

- 1 Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.** Esta posición es la más segura, en cualquier momento en que el bebé duerma.
- 2 Acueste al bebé en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada, y cubra el colchón con una sábana ajustable.** Nunca ponga a dormir al bebé sobre almohadas, colchas, pieles u otras superficies suaves.
- 3 Mantenga todos los objetos suaves, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.** No use almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme su bebé, y mantenga todo objeto alejado de su cara.
- 4 No permita que fumen cerca de su bebé.** No fume ni antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.
- 5 Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerman usted u otras personas.** Su bebé no debe dormir en una cama, sofá o sillón con adultos u otros niños, pero sí puede dormir en la misma habitación que usted. Si usted lleva a su bebé a su cama para darle el pecho, asegúrese de que una vez que haya terminado, lo regrese a un lugar separado para dormir, tal como a un moisés, cuna, cuna-mecedora, o a una cama para bebé ("bedside cosleeper") de las que se pueden unir a las camas de los adultos.
- 6 Considere darle un chupete limpio y seco a su bebé cuando lo ponga a dormir, pero no lo obligue a tomarlo.** (Si usted está dándole el pecho a su bebé, espere a que cumpla 1 mes de nacido antes de darle el chupete).



## ¡Su bebé también necesita estar boca abajo!

Ponga a su bebé sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.

- 7 No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir.** Abrigue al bebé con ropa de dormir ligera y mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
- 8 Evite usar productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé,** porque no se ha comprobado la seguridad y eficacia de la mayoría de ellos.
- 9 No use monitores caseros para reducir el riesgo de este síndrome.** Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable primero con su proveedor de servicios de la salud.
- 10 Disminuya la posibilidad de que se desarrollen áreas planas en la cabeza de su bebé.** Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, déjelo pasar un tiempo boca abajo. Cambie la posición en la que su bebé descansa en la cuna de una semana a otra, y evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.

El NICHD desea agradecer a María Eugenia Kyburz por su valiosa ayuda en la revisión de esta publicación.



Para obtener más información acerca del síndrome de muerte súbita del bebé y la Campaña Dormir Boca Arriba comuníquese con:  
Dirección: 31 Center Drive 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425  
Teléfono: 1-800-505-CRIB (1-800-505-2742)  
Fax: (301) 496-7101  
Página electrónica: <http://www.nichd.nih.gov/sids>



El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD)  
NIH Pub. No. 06-5759(S)  
Enero 2006