

Es difícil imaginarnos que estar cerca de tu bebé puede ser un peligro.

Pero cuando se trata de dormir, los bebés necesitan espacio adecuado para respirar. Así que al colocar tu bebé dentro de una cuna segura y desocupada puede minimizarle el riesgo de ser lastimado(a).

No hay ningún lugar completamente libre del riesgo, pero utilizar una cuna segura sí puede reducir los riesgos.

¹Protecting America's Infants, Safe Sleep Practices and the Hazards of the Adult Bed, (SIDS Alliance).

Este folleto se realiza por el Departamento del Trabajo y Servicios a la Familia, Tribunal para Menores y El Consejo de Niños Primero (en inglés "Department of Job and Family Services, Juvenile Court, and the Family and Children First Council" respectivamente).



222 E. Central Pkwy.
Cincinnati, OH 45202
Teléfono (513) 946-1000
www.hcjfs.org

Sueños Tiernos

Seguridad para tu Bebé Durmiente



¿Qué son los peligros de dormir acostado(a) junto(a) con mi bebe?

Los expertos concuerdan en que compartir una cama, sillón o silla con tu bebe puede ser riesgoso. Por ejemplo, dormir junto(a) con tu bebe puede incrementar la probabilidad que:

- Te podrías voltear con la espalda y sofocar al bebe
- Tu bebe se podría caer de la cama y lastimarse así
- Se podría atrapar en la cabecera, pie de cama o barandales
- Se podría entre la pared y tu cama o entre la cama u otro objeto

Dormir seguro ayuda a que se prevenga los accidentales muertos infantiles – y el lugar de mayor seguridad es dentro de una cuna segura y aprobada.¹

¿Qué debo hacer?

Tu prioridad primordial debe ser la seguridad de tu bebé. A continuación son algunas cosas importantes:

- **SÍ** debes usar una cuna segura y aprobada para acostar a tu bebé.
- **SÍ** debes acostar tu bebé sobre su espalda de el/ella
- **SÍ** debes acostar tu bebé en un colchón duro (al menos que tu doctor diga contrario).
- **SÍ** debes revisar regularmente a los ganchos de esquina debajo de la cuna para asegurar que el colchón esté fijo y seguro.
- **SÍ** debes usar un cobertor delgado para darle calorcito a tu bebé o vístelo adecuadamente.
- **SÍ** debes acomodar al cobertor justo sobre las esquinas del colchón y subirlo solamente hasta el pecho del bebé.
- **SÍ** debes mantener al cuarto con suficiente calor que tú y los demás adultos sientan a gusto con ropa ligera.



- **SÍ** debes acostar al bebé sobre su panza cuando esté despierto(a) y mientras estés tu con el/ella.
- Algunos de los expertos recomiendan que al acostar un bebé los pies de el/ella se pongan al pie de la cuna. Esto puede prevenir que un cobertor se le tape su cara.

¿Qué es lo que no debo hacer?

- **NO** pongas a acostar al bebé en un sillón, silla reclinable, almohada o cojín.
- **NO** pongas a acostar al bebé sobre su panza,, ya que esto puede incrementar el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (SMIS).
- **NO** le pongas ropa suave de cama debajo de un bebé durmiente.
- **NO** pongas a acostar al bebé solo(a) en una cama para mayores o a solas con otros niños o mascotas.
- **NO** pongas a acostar al bebé si te encuentras fatigado(a).
- **NO** duermas con tu bebé si has estado tomando alcohol o drogas (incluyendo a las drogas legales y obtenidas con receta del doctor).
- **NO** fumes alrededor de un bebé. Los bebés expuestos al humo se dificultan en amanecer y se incrementa el riesgo del SMIS cuando los bebés comparten una cama con madres que fuman.

¿Qué es una cuna “segura”?

No importa si pongas la cuna dentro de tu cuarto o en el del bebé, debe ser una cuna segura que cuenta con:

- Barandales adecuados – deben estar colocados para que ni un bote de soda se pueda meter en medio (no mayor de 2 3/8 pulgadas entre cada uno)
- Un colchón duro que se acueste justamente dentro del marco de la cama
- Una sábana que se estire y coloque apretadamente al colchón
- SIN colchas de plumas o retazos, cobertores pesados, monitos ni almohadillas defensivas, etc.
- Alternativas de cunas seguras incluyen poner a un colchón duro en medio del piso y al centro del cuarto, lejos de las paredes.
- También debes considerar una cuna que se pueda pegar al lado de tu propia cama.

(Para mayor información sobre las cunas seguras visita a <http://pregnancyandbaby.com/read/articles/179.htm>).

¿Qué hago si tengo más preguntas?

Puedes llamar a cualquiera de estas agencias para pedir mayores informes acerca de dormir seguro a tu bebé:

- **Ayúdame crecer** (513) 281-4769
“Help Me Grow”
- **Healthy Moms & Babies** (513) 591-5600
“Madres y bebés sanos”
- **Every ChildSucceeds** (513) 636-7385
“Todos los niños tienen éxito”
- **Lighthouse Youth Services** (513) 221-3350
“Servicios para jóvenes”
- **Family & Children First Council** (513) 946-4990
“Consejo para familias y menores primero”
- **United Way Help Line** 2-1-1

Línea informativa y de apoyo
Visita a la página web del Departamento del Trabajo y Servicios a la Familia en el Condado de Hamilton at www.hcjfs.org