TRES MANERAS CLAVES PARA QUE LOS PAPÁS AYUDEN A QUE EL BEBÉ

DUERMA SEGURO

Hoy en día, los padres pasan tres veces más tiempo cuidando a sus hijos que los padres hace 50 años.

Por ello, asegurarse de que los padres de bebés sepan cómo reducir el riesgo del **síndrome de muerte súbita del bebé* y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño** es más importante que nunca.

Los padres pueden ayudar a que el bebé duerma seguro de las siguientes maneras:

1

Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba, tanto en las siestas como en la noche.

Al dormir, esta posición es la más segura para todos los bebés y ayuda a reducir el riesgo de muerte súbita del bebé. Recuerde que cada momento en que su bebé esté dormido es importante.

2

Comparta la habitación, no la cama (Room Sharing).

Es decir, mantener el área donde duerme el bebé separada pero en la misma habitación y al lado de donde usted duerme, reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño, como la asfixia accidental. Su bebé no debe dormir en una cama de adultos, un sofá o una silla, ya sea solo o acompañado.

3

Use una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas federales de seguridad** y cubra el colchón con una sábana ajustable.

No utilice una silla para coche, un cochecito, un portabebés, una hamaca o artículos similares para que el bebé duerma todos los días.

Retire los protectores para cuna, las mantas, la ropa de cama suelta y los juguetes blandos del área de dormir del bebé.

Visite **www.nichd.nih.gov/BebeDormir** y aprenda más sobre lo que los papás pueden hacer a la hora de dormir para crear un ambiente seguro para los bebés.

SEGURO AL DORMIR®

* En inglés el síndrome se llama “Sudden Infant Death Syndrome”, más conocido como SIDS. La traducción directa del término médico en español es síndrome de muerte súbita del lactante.

**Para más información sobre la seguridad de las cunas, visite: http://www.cpsc.gov/es/Safety-Education/Centro-de-informacion-seguridad/Centro-de-informacion-sobre-cunas/

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NIH *Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development