

# ABC de Safe Sleep

El síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) es la principal causa de muerte en bebés después del 1° mes de edad. 7 de cada 10 muertes infantiles en Dakota del Sur están relacionadas con prácticas de sueño inseguras.

A continuación, algunas cosas que puede hacer para ayudar a mantener seguro a su bebé mientras duerme.

## **A B C – APARTADO, BOCA ARRIBA, CUNA** *¡Cada vez que el bebé esté dormido!*

### **A – APARTADO**

- ▶ El bebé siempre debe dormir apartado, no con un adulto, otros niños, un gemelo o cualquier otra persona.
- ▶ El bebé debe dormir apartado, en una cuna segura o en el sitio de juegos, en la misma habitación que el cuidador.

### **B – BOCA ARRIBA**

- ▶ El bebé siempre debe dormir BOCA ARRIBA.
- ▶ El riesgo de SIDS es mucho mayor cuando el bebé duerme boca abajo o de lado.
- ▶ El peligro es MUCHO más grande cuando un bebé que normalmente duerme boca arriba es colocado boca abajo para dormir.
- ▶ Una vez que el bebé se da vuelta por sí solo mientras duerme, ESTÁ BIEN dejar que lo haga de esa manera.



### **C – CUNA**

- ▶ El bebé debe dormir en una cuna segura o en el sitio de juegos, con un colchón cómodo y una sábana ajustada.
- ▶ No debe haber NADA en la cuna con el bebé: nada de almohadas, mantas, cubrecamas, protectores de golpes, peluches, animales de peluche, lana, edredones, etc.
- ▶ Las mantas se deben reemplazar con una bolsa de dormir para bebés o una bolsa para dormir de una sola pieza.
- ▶ Los bebés no deben dormir en sofás, camas para adultos, puff, colchones de aire o colchones blandos.
- ▶ No se debe poner a dormir a los bebés en columpios, sillones reclinables, asientos para bebés, asientos para automóvil, juegos y juguetes, u otros productos para el cuidado infantil que no sean cunas, moisés o sitios de juegos.

### **OTRO**

- ▶ No se debe fumar cerca del bebé ni en su entorno.
- ▶ No sobrecaliente al bebé; mantenga una temperatura ambiente cómoda para los adultos ligeramente vestidos.
- ▶ Ofrezca el chupete a la hora de la siesta y a la hora de acostarse.
- ▶ La lactancia materna y las vacunas también brindan protección.
- ▶ ¡Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé sepan sobre el Sueño Seguro!  
(guardería, abuelos, niñeras)