

# Despertar seguro

## Cómo ayudar a los bebés a dormir de forma segura



Los esfuerzos por un sueño seguro se ven recompensados cada vez que el bebé se despierta. Acostar al bebé boca arriba, solo, en su cuna, moisés o corralito es la mejor forma de que duerma de forma segura.

Seguir la **sigla SBAC (solo, boca arriba, cuna)** ayudará a recordar los pasos.

### Solo

Coloque al bebé solo y mantenga su zona de descanso libre de ropa de cama blanda, como mantas, almohadas, protectores y peluches.

### Boca arriba

Ya sea por la noche o para dormir la siesta, coloque al bebé boca arriba cada vez que duerma.

### Cuna

Coloque siempre al bebé sobre una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna, un moisés o un corralito homologados.

Si su familia no puede permitirse una cuna homologada, póngase en contacto con el Departamento de Salud de Dakota del Sur llamando al **1-800-305-3064**.



## En Dakota del Sur, de 2020 a 2024:

**93** muertes infantiles relacionadas con el sueño o un entorno de sueño inseguro fueron revisadas por el Comité de Revisión de Muertes Infantiles de Dakota del Sur.

\* Entornos de sueño inseguros, como una cama para adultos, un sofá, una silla, un asiento de seguridad, un columpio, un balancín o una cuna insegura.

**68%** de estas muertes relacionadas con el sueño se produjeron mientras el bebé compartía la superficie de descanso\* con un adulto o un niño.

\* Superficie para dormir, como una cama para adultos, un futón, un sofá o una silla.

**87%** de estas muertes relacionadas con el sueño eran potencialmente evitables.

Fuente: Revisión de la mortalidad infantil en Dakota del Sur de 2020 a 2024

## Comparta su habitación, no su cama.



**Otros factores de protección para ayudar a los bebés a despertarse de forma segura incluyen los siguientes:**

- Lactancia
- Mantener una temperatura agradable al dormir
- Revisiones y vacunaciones periódicas
- Colocar al bebé boca abajo durante un tiempo cuando está despierto
- Ofrecer un chupete a la hora de la siesta y por la noche (después de que la lactancia esté bien establecida)

Este proyecto cuenta con el apoyo del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en virtud de la subvención número B01TO000045 para salud preventiva y servicios sanitarios. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa, necesariamente, la opinión oficial del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. El Departamento de Salud de Dakota del Sur imprimió XXX copias de este folleto a un costo de USD X.XX por copia.