

Sueño seguro para su bebé

Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

El sueño seguro puede ayudar a proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita infantil (también conocido con las siglas SMSI) y otros peligros, como asfixia o ahogamiento.

Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

Alone

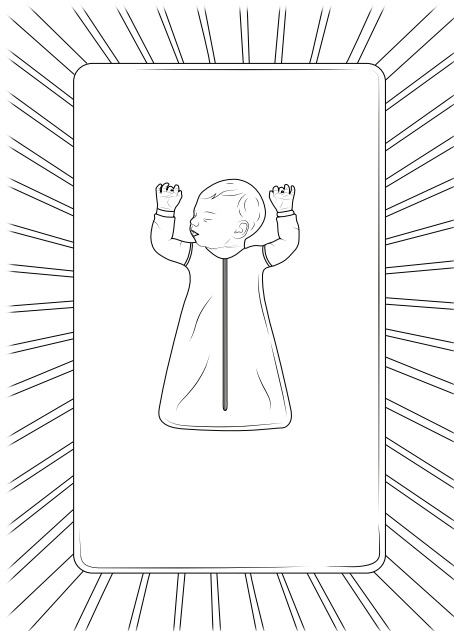
- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

Back

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

Crib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.



Pasos para un sueño seguro

Los bebés duermen más seguros solos, bocarriba y en una cuna.

Solos

- Comparta la habitación, no la cama, con el bebé.
- El bebé debe dormir **únicamente** en una cuna, moisés o corral vacíos y de seguridad aprobada.
- El bebé nunca debe dormir con un adulto, niño o mascota.

Bocarriba

- El bebé **siempre** debe dormir sobre su espalda.
- El bebé no se asfixiará mientras duerma sobre su espalda.
- El bebé puede respirar con más facilidad mientras duerme sobre su espalda.

Cuna

- El bebé debe dormir **únicamente** en una cuna, moisés o corral vacíos y de seguridad aprobada. No use protectores con almohadillas, almohadas, juguetes suaves, animales de peluche ni mantas. Estos artículos pueden sofocar o estrangular a su bebé.

- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.

Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

- Use solo un colchón firme con una sábana ajustada en la cuna.
- El bebé no debe vestir exceso de ropa para dormir. La ropa para dormir debe ser ligera. Pijamas y los sacos para dormir ajustados y de tamaño adecuado son los mejores.
- El bebé nunca deber dormir sobre una superficie suave, como un sofá, cojín, almohada, silla o cama de adultos.

Siga estos pasos para un sueño seguro todo el tiempo, cada momento de sueño. Dígales a los demás que cuidan a su bebé que sigan estas recomendaciones.

Otras formas de ayudar a mantener a su bebé seguro mientras duerme

- No permita que su bebé se acalore demasiado. Mantenga la temperatura de la habitación a un nivel cómodo para un adulto.
- A los bebés se les deben colocar todas las vacunas recomendadas.
- No permita que fumen cerca de su bebé, ni en casa ni al conducir.
- Amamante a su bebé. Los bebés que se alimentan con leche materna tienen un riesgo más bajo de SMSI que los bebés que nunca consumen leche materna. Si lleva a su bebé a su cama para alimentarlo, colóquelo bocarriba en una área separada para dormir cuando termine.
- Ofrezcale a su bebé un “tiempo bocabajo” cuando esté despierto y alguien lo vigile. Esto ayuda a prevenir que se formen zonas planas en la cabeza de su bebé y ayuda a que la cabeza y los músculos del cuello y los hombros se fortalezcan.
- Considere usar un chupete al momento de la siesta y a la hora de dormir. Si está amamantando, retrase el uso del chupete hasta que la lactancia sea estable.

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.