

First Candle's
BÁSICOS para
dormir al **bebé**®

Campaña nacional de sueño seguro

¡Compartir la habitación es mejor que compartir la cama!

¡El sueño seguro salva vidas!

Una de las decisiones más importantes de toda madre o padre primerizo es en qué lugar acostarán a dormir a su bebé. La información que aparece a continuación los ayudará a cuidar a su bebé del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), la asfixia y los accidentes durante el sueño.



El mejor lugar para acostar a dormir a tu bebé, como mínimo durante sus primeros seis meses de vida, es en una cuna *ubicada junto a tu cama.

**La cuna de tu bebé debe adecuarse a los parámetros de seguridad modernos. Si deseas obtener más información al respecto, puedes visitar las siguientes páginas en Internet: www.cpsc.org or www.jpma.org.*

**Si deseas consultar guías acerca de otros productos para acostar a dormir a tu bebé, como por ejemplo un moisés, puedes consultar la página www.firstcandle.org.*

¡Información Importante!

Las investigaciones demostraron que el colecho (dormir en la misma cama con el bebé) es una práctica insegura. El colecho es incluso más inseguro en los siguientes casos:

- Has fumado durante el embarazo de tu hijo, y en la actualidad tú o tu compañero fuman
- Tu bebé tiene menos de 11 semanas de vida
- Tu bebé nació prematuro o con bajo peso
- Tú o tu compañero han consumido alcohol, medicamentos o drogas que pudieron hacerlos dormir muy profundamente

Quedarse dormido con el bebé en un sillón o sofá es una práctica muy peligrosa.

Incluso es muy inseguro que otras personas adultas, animales domésticos o niños compartan la cama con el bebé.

¡La cama de los adultos no es un lugar seguro para acostar a dormir al bebé!

- La ropa de cama acolchada, como las almohadas, las sábanas y los edredones aumentan el riesgo de que tu bebé pueda sufrir una asfixia o el SMSL (SIDS)
- Los adultos u otros niños que duermen en la cama con el bebé pueden girar accidentalmente dejando atrapado al bebé debajo de ellos
- El bebé puede quedar atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el pie de la cama u otro mueble
- Tu bebé puede caerse de la cama y sufrir un accidente

First Candle
• Helping Babies Survive & Thrive •

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208 | 800-221-7437 | www.firstcandle.org

¡Crea un ambiente seguro para acostar a dormir a tu bebé!



- Tu bebé debe dormir sobre un colchón duro, cubierto sólo por una sábana que ajuste firmemente en él
- Para que tu bebé se sienta cálido y seguro, utiliza una bolsa de dormir especial para bebés, y no ropa de cama suelta
- En la cuna del niño no debe haber chichoneras acolchadas ni otro dispositivo para ubicar al bebé en determinada posición
- ¡Siempre debes acostar a tu bebé boca arriba para dormir!

¡Cada vez que viajes o visites a otra familia, controla que el lugar en el que duerme tu bebé sea seguro!

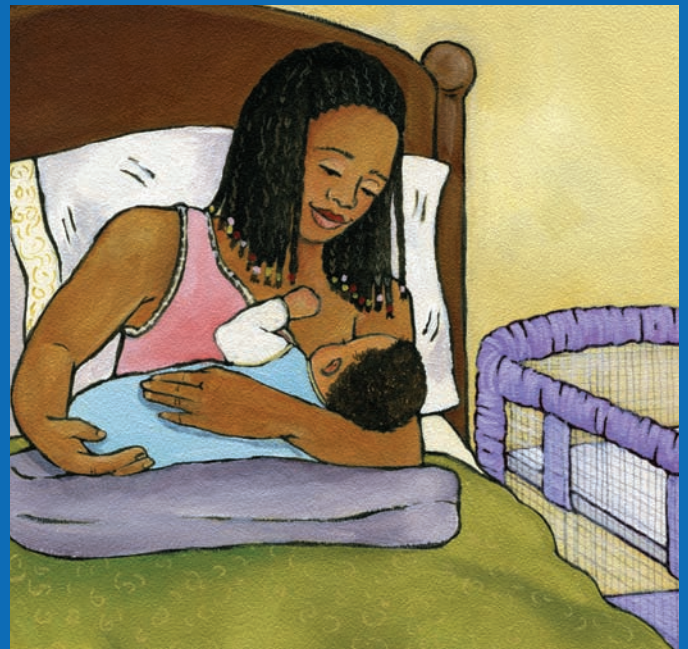
Las investigaciones demostraron que el uso del chupete disminuye significativamente

- Ofrece a tu bebé un chupete durante la siesta y el sueño nocturno
- Si estás amamantando a tu bebé, espera a que éste tenga un mes de vida para ofrecerle el chupete
- Nunca utilices el chupete como reemplazo de los cuidados del niño o su alimentación
- Si tu bebé perdió el chupete mientras dormía, puedes introducirlo en su boca nuevamente y sin problemas
- Nunca utilices sustancias dulces para endulzar el chupete
- No utilices collares ni cintas para atar el chupete al cuello de tu bebé o a su vestimenta
- Cuando tu hijo cumpla un año de edad, es hora de abandonar el chupete

La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica aclara que el chupete no causa defectos dentales a largo plazo, incluso si el niño llega a los tres años de edad utilizando el chupete.

¡La leche materna es la mejor alimentación para tu bebé!

- Si puedes hacerlo, amamanta a tu bebé como mínimo durante sus primeros seis meses de vida
- Recuerda, los momentos en que tienes a tu bebé en brazos para amamantarlo le brindan mucho amor y fortalecen el vínculo
- La lactancia materna ayuda a tu bebé a estar protegido contra varias enfermedades y a mantenerlo saludable
- Estar con tu bebé en la cama es bueno mientras tu bebé está despierto. Pero cuando llega el momento de dormir, debes acostarlo en su cuna ubicada junto a tu cama
- Las investigaciones han demostrado que ofrecer un chupete a tu bebé cuando tiene un mes de vida no interfiere en la lactancia materna




First Candle

• Helping Babies Survive & Thrive •

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208
800-221-7437 | www.firstcandle.org

El objetivo de la campaña llamada First Candle's **Bedtime Basics for Babies®** Campaign es que cada padre esté informado acerca de qué es una cuna segura, así como de la importancia de un sueño seguro para el bebé. Las muertes de bebés causadas por accidentes mientras duermen pueden prevenirse.