

Sueño seguro para su bebe



El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) y muerte infantil inesperada son las principales causas de muerte en bebés de un mes a un año de edad. La mayoría de las muertes ocurren cuando los bebés tienen entre un mes y cuatro meses de edad.

¿Qué son SIDS y SUID?

SIDS se define como la muerte súbita de un bebé de menos de un año de edad que no se puede explicar después de una investigación a fondo. SUID se define como las muertes en niños menores de un año de edad que ocurren de repente y de forma inesperada, y cuya causa de muerte no es inmediatamente obvio antes de la investigación.

HAGAN

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo para mi bebé?

No hay manera segura de prevenir SIDS, sin embargo, estos consejos pueden reducir el riesgo de SIDS y otras causas de la muerte infantil relacionadas con el sueño:

- ★ Siempre coloque al bebé sobre su espalda para dormir, para las siestas y por la noche.
- ★ Utilice una superficie firme para dormir, cubierta por una sábana ajustable. Superficies firmes para dormir pueden incluir los siguientes, siempre y cuando son seguras y aprobadas:
 - ♦ cunas
 - ♦ moisés
 - ♦ áreas de juegos portátiles
- ★ Mantenga el área libre de juguetes, animales de peluche y ropa de cama suelta

NO HAGAN

¿Qué debo evitar para mantener seguro a mi bebé mientras duerme?

- ★ No use lo siguiente como el superficie cotidiana del bebé para dormir:
 - ♦ asiento de coche
 - ♦ portador
 - ♦ columpio
- ★ Su bebé nunca debe dormir en una cama de adultos, en la cama de un hermano, en un sofá o en una silla. No importa si están con usted, o cualquier persona.
- ★ Las mujeres no deben fumar, beber alcohol, o usar drogas ilegales durante el embarazo. Y nadie debe de fumar en el ambiente del bebé.