

Un sueño seguro para su niño de menos de 2 años

Los bebés y los niños pequeños pasan mucho tiempo durmiendo. Es importante protegerlos mientras duermen, al igual que cuando están despiertos. Las sugerencias de seguridad durante el sueño que damos a continuación, pueden ayudarle para que su niño tenga un lugar seguro donde dormir.

¿Puedo dormir en la misma cama con mi bebé?

NO duerma en la misma cama con su bebé. Asegúrese que ningún otro niño o adulto comparta con él su cama. Dormir en la misma cama con su bebé puede provocarle lo que se conoce como muerte relacionada al sueño, como síndrome de la muerte súbita del lactante (SIDS) o asfixia.

En su lugar, lleve la cuna o el moisés a su habitación. Coloque la cuna lo suficientemente cerca como para que esté al alcance de su mano. Tener la cuna en su habitación disminuye el riesgo de SIDS y es lo que se recomienda durante los primeros 6 meses de vida.

¿Dónde debe dormir mi bebé?

Si su niño tiene menos de 2 años, el lugar más seguro para que duerma es una cuna de barrotes, que ayudará a impedir que se caiga y disminuirá el riesgo de que se haga daño.

Si le resulta muy cansado cargar al bebé cuando se duerme, póngalo de nuevo en su cuna para que usted pueda descansar.

Es importante que siga estas instrucciones:

- Haga que su bebe duerma en su cuna.
- Acueste al bebé boca arriba en la cuna.
- Retire de la cuna todos los protectores de cuna, almohadas, cobijas, edredones, cobertores o mantas de piel de oveja, juguetes, peluches y otros objetos blandos. Su bebé podría asfixiarse con cualquiera de estos objetos.
- Lleve la cuna o el moisés a su habitación para tener a su bebé cerca. Esto le facilitará atender o alimentar a su niño.
- Mantenga descubierta la cabeza de su bebé mientras duerme.
- Su bebe **NO** debe dormir:
 - En un sillón, silla, colchón blando, almohada, cama de agua o cualquier otra superficie blanda. Podría:
 - Asfixiarse debido a cualquiera de estos objetos.
 - Asfixiarse al quedar atrapado entre las almohadas.
 - Lesionarse al rodar y caer al suelo.
 - En una silla para brincar, un columpio o un asiento de seguridad para carros. Si se queda dormido en uno de estos objetos, páselo a su cuna.
 - En una cama con usted o con otros niños: podría resultar lesionado si alguien da vueltas y lo aplasta.



En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Un sueño seguro para su niño de menos de 2 años, continuación

¿En qué posición debe dormir mi bebé?

Acueste **SIEMPRE** al bebé boca arriba para dormir.

- Esta es la posición más segura para dormir, a menos que el doctor le indique algo diferente.
- Coloque a su bebé boca arriba siempre que vaya a dormir, incluso la siesta. Esto ayuda a evitar muertes relacionadas al sueño, como síndrome SIDS y asfixia.

NO use:

- Protectores de cuna
- Almohadas, cobijas, edredones o cobertores
- Juguetes o peluches
- Móviles que su bebé pueda alcanzar
- Cuñas, posicionadores u otros objetos que se anuncian para mantener al bebé en su lugar.

Los monitores del corazón y de la respiración (que no haya indicado su médico) no evitan el SIDS y no son recomendables.

¿Qué temperatura debo mantener en la habitación donde duerme mi bebé?

No mantenga excesivamente caliente al bebé. El exceso de calor puede inducir el SIDS.

- Coloque el termostato a una temperatura que sea cómoda para personas adultas con vestimenta liviana. Por lo general, esta oscila entre 68 °F y 72 °F; **nunca más de 75 °F**.
- En vez de usar cobijas y mantener el aire muy frío, póngale a su bebé un mono liviano o acomódelo en un saco de dormir liviano.
- No cubra la cara o la cabeza de su bebé.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a proteger a mi bebé?

Otras cosas que puede hacer:

- Asegúrese que los barrotes de la cuna no estén espaciados a más de 2 ³/₈ pulgadas.
- La cuna en la que duerme su bebé en casa debe tener laterales fijos. En otras palabras, no debe poder bajar ninguno de los dos laterales.
- El humo del cigarrillo es peligroso para su bebé y aumenta el riesgo de SIDS. Nunca permita que alguien fume cerca de su bebé: en casa, el carro o la guardería.
- El consumo de bebidas alcohólicas, marihuana, opioides y drogas ilegales por parte de los cuidadores es peligroso y aumenta el riesgo de SIDS. Evite su consumo durante el embarazo y después del nacimiento.
- Si lo tolera, póngale al bebé un chupón limpio y seco en la boca para que lo succione mientras duerme. Si le da lactancia materna, asegúrese que el bebé se alimenta sin problemas antes de permitirle usar un chupón.
- Alimentar a su bebé con leche humana, cuando es posible hacerlo, disminuye el riesgo de muerte relacionada al sueño y de SIDS.
- Asegúrese que al bebé le pongan las vacunas programadas.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Un sueño seguro para su niño de menos de 2 años, continuación

¿Por qué necesita también estar boca abajo mi bebé?

Posición boca abajo:

- Es cuando acuesta al bebé sobre su estómago para que pueda jugar e interactuar con usted.
- Esto le ayuda a fortalecer los músculos de los brazos y las piernas. También le ayuda a irse preparando para gatear y caminar cuando crezca.
- Cambiarlo de posición durante el día puede ayudar a evitar que la cabeza se le achate. Con cierta frecuencia, también puede cargar a su bebé y mantenerlo erguido para evitar que se le achate la cabeza.

Colóquelo boca abajo:

- **Cuando su bebé esté totalmente despierto y usted pueda quedarse con él.**
- Dos o tres veces al día, durante unos 3 a 5 minutos cuando está recién nacido. Aumente la cantidad de tiempo cada día.
- Luego de cambiarle el pañal, después de la siesta o en otros momentos que le sean convenientes.

¿Dónde puedo obtener más información?

Si desea más información, puede ingresar a estos sitios web:

- Sueño seguro para su bebé (*Safe Sleep for Your Baby*): nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx
- Sueño seguro (*Safe Sleep*): aap.org/en/patient-care/safe-sleep
- ¿Por qué necesitan estar boca abajo los bebés? (*Why Do Babies Need Tummy Time?*) – choa.org/parent-resources/orthopedics/tummy-time-tools

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios mencionados como recursos y no se pronuncia con respecto a su contenido o exactitud. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular, así como tampoco el contenido o uso de ningún sitio web de terceros, ni asegura que dichos productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para utilizarse con relación a la atención de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no asume responsabilidad alguna por el contenido de ninguno de los sitios que se mencionan anteriormente, ni de otros sitios vinculados con estos. El uso de los servicios referidos o los enlaces provistos en esta hoja educativa corre por su cuenta y riesgo.

Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su hijo o un miembro de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico que necesita su hijo.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.