

# Cada Vez que Acueste al Bebé

Sea de día, de noche, en casa o de viaje

**Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL, o SIDS en inglés) y evite muertes accidentales debidas a infantes que se quedan atrapados entre dos superficies o que se asfixian durante el sueño.**

## Haga un plan para que su bebé duerma con seguridad:

- ✓ Siempre coloque al bebé boca arriba, en una cuna, **cada vez** que lo acueste
- ✓ Tenga la cuna junto a la cama de los padres durante los primeros seis meses
- ✓ Use una cuna o moisés con un colchón firme, sábanas bien ajustadas y sin cojines ni chichoneras, almohadas, cobijas pesadas o juguetes
- ✓ Use una cuna o moisés que cumpla con las reglas canadienses de seguridad ([www.healthcanada.gc.ca/cps](http://www.healthcanada.gc.ca/cps))
- ✓ Mantenga el ambiente del bebé libre de humo durante el embarazo y después del parto
- ✓ Amamante a su bebé, ya que esto lo protege contra el SMSL (SIDS en inglés)
- ✓ Cuide que el bebé no se acalore demasiado
- ✓ Nunca permita que su bebé duerma sobre una manta de piel de borrego, un colchón con almohada integral, cama de agua, diván, sofá, sillón, sillón reclinable o en ninguna cama para adulto
- ✓ Es mejor no compartir la cama con el bebé



*Bebé durmiendo con seguridad, con una cobija ligera bien metida debajo del colchón y nada más en la cuna.*

## ¿Es recomendable compartir la cama con el bebé?

La manera más segura para acostar al bebé es boca arriba en una cuna junto a la cama de los padres. Aquellos bebés que comparten una cama o superficie para dormir, ya sea con adultos, niños o animales domésticos, corren el riesgo de SMSL y de muerte accidental. El riesgo es aún mayor para el bebé si los adultos con quienes comparte la cama fuman, o si recientemente han consumido alcohol, drogas o medicamentos

que puedan causar somnolencia o sopor, y no estar conscientes de que el bebé está en la cama; o si hay almohadas, cobijas, edredones o juguetes en la cama. Los bebés que comparten una cama corren un mayor riesgo de lesiones y muerte accidental si se caen de la cama o si resultan atrapados entre el colchón y la pared o el bastidor de la cama.

**Comparta esta información con todas las personas que cuidan regular u ocasionalmente a su bebé**

Para mayor información hable con su proveedor de cuidados de la salud, o contacte a HealthLink BC por teléfono al 8-1-1 ó visite el sitio [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca).



# Haga un Plan para que su Bebé Duerma con Seguridad

- ✓ **Cada Vez que Acueste al Bebé: Sea de día, de noche, en casa o de viaje**
  - Cuando su bebé vaya a dormir fuera de casa, planee de antemano para cerciorarse que el área donde vaya a dormir sea segura.
  - Los corrales, jardines de niños o carriolas, columpios y otros cargadores para bebés no están diseñados para que ellos duerman. Si el bebé se duerme en uno de estos, vigílelo de cerca hasta que sea posible trasladarlo a una superficie segura.
  - Los asientos para vehículos han sido diseñados para transportar a los infantes con seguridad mientras que estén en el vehículo en movimiento. Si el bebé se duerme en ese asiento, trasládalo a una superficie segura para dormir apenas lo baje del vehículo.
- ✓ **Siempre coloque al bebé boca arriba, en una cuna, cada vez que lo acueste**
- ✓ **Tenga la cuna junto a la cama de los padres durante los primeros seis meses**
  - Lo más seguro para su bebé es que el área donde duerme esté cerca pero físicamente separada de donde usted duerme.
- ✓ **Use una cuna o moisés con un colchón firme, sábanas bien ajustadas y sin cojines ni chichoneras, almohadas, cobijas pesadas o juguetes**
  - Su bebé y una cobija ligera es lo único que debe estar en donde duerme el bebé.
- ✓ **Use una cuna o moisés que cumpla con las reglas canadienses de seguridad**
  - Las reglas canadienses de seguridad para las cunas o moisés pueden ser consultadas en [www.healthcanada.gc.ca/cps](http://www.healthcanada.gc.ca/cps).
- ✓ **Mantenga el ambiente del bebé libre de humo durante el embarazo y después del parto**
  - El humo o el estar expuesto al humo de segunda mano aumentan el riesgo de SMSL.
- ✓ **Amamante a su bebé, ya que esto lo protege contra el SMSL**
  - Si trae al bebé a la cama para amamantarlo, se recomienda colocarlo de vuelta en la cuna después de darle de comer.
- ✓ **Cuide que el bebé no se acalore demasiado**
  - Vista al bebé en un pijama de una pieza, camisón o mameluco para dormir. No le ponga ni gorras ni gorritas en casa.
  - Si usa una cobija ligera, ajústela bien debajo del colchón por tres lados, dejándole los brazos libres.
  - La temperatura en la habitación debe estar a un nivel cómodo para un adulto.
  - No envuelva al bebé demasiado apretado.
- ✓ **Nunca permita que su bebé duerma sobre una manta de piel de borrego, un colchón con almohada integral, cama de agua, diván, sofá, sillón, sillón reclinable o en ninguna cama para adulto**
- ✓ **Es mejor no compartir la cama con el bebé**



## Cuándo Poner al Bebé Boca Abajo

Cuando el bebé esté despierto, póngalo boca abajo. Colóquelo sobre el estómago siempre y cuando usted esté presente y pendiente. Esta posición ayuda al infante a desarrollar los músculos del cuello y de los hombros y evita el aplanamiento del cráneo (plagiocefalia posicional).