Sueño seguro 365

Los bebés deben dormir

SOLOS
en un espacio firme y seguro

SIN
utilizar mantas u objetos

SIEMPRE
sobre su espalda

SafeSleep365.com

B###-##-####-##-eng (08/18)

Aproximadamente 3,700 bebés mueren anualmente en Estados Unidos a causa del sueño, lo que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), asfixia accidental y estrangulación. La Academia Americana de Pediatría (The American Academy of Pediatrics, AAP) informa que casi una de cada cinco muertes relacionadas con el sueño ocurre mientras el bebé está al cuidado de otra persona que no sea uno de sus padres o su cuidador habitual.

Para ayudar a los cuidadores de bebés a garantizar un entorno de sueño seguro y saludable, la AAP recomienda las siguientes prácticas de sueño para niños menores de un año de edad:

COLOQUE AL BEBÉ SOBRE UNA SUPERFICIE FIRME Y SOBRE LA ESPALDA

Los bebés deben acostarse boca arriba sobre una superficie firme para dormir con una sábana ajustada.

COMPARTIR LA HABITACIÓN, NO COMPARTIR LA CAMA

El lugar más seguro para que un bebé duerma es en su propia cuna o moisés, en una habitación con un cuidador.

SIN SUSTANCIAS Y SIN HUMO

El consumo de tabaco, alcohol y drogas son los principales factores de riesgo para el SMSL. Los bebés deben permanecer en un ambiente libre de humo y sustancias.

ESPACIO LIBRE DE OBJETOS PARA DORMIR

La desnudez es mejor cuando se coloca al bebé a dormir en una cuna. Los juguetes, las mantas u otros objetos pueden causar asfixia o estrangulamiento.

ROPA APROPIADA PARA EL MEDIO AMBIENTE

Los bebés deben acostarse con la cabeza descubierta y sin usar más de una capa adicional que un adulto.

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna mejora la coordinación de la respiración y la deglución de los bebés, y se asocia con un riesgo reducido del SMSL.

RECURSOS ADICIONALES

Para obtener una lista completa de las pautas de la AAP y recursos adicionales sobre sueño seguro, visite **SafeSleep365.com**.