



### **Póngalo boca abajo sólo para hacer ejercicio.**

Cuando el bebé está despierto y usted lo observa, ponerlo boca abajo hace que los músculos del cuello y los hombros se pongan fuertes.

### **Si desea, cambie la posición de la cabeza.**

Los bebés tienen los huesos de la cabeza muy blandos y a veces se les achata un poco la cabeza. Esto no es permanente y se corrige cuando aprenden a sentarse. Si desea, puede girar la cabeza del bebé cuando está acostado, por ejemplo hacia la derecha durante el día y hacia la izquierda de noche.

### **Otras cosas que puede hacer por la salud del bebé**

#### **Cuide su salud.**

La salud de los padres, y en particular de la mujer antes y después del embarazo, es muy importante para la salud del bebé. Para ayudar a evitar problemas que ponen al bebé en riesgo de muerte súbita:

- Coma alimentos saludables.
- No fume, no use drogas ni alcohol.
- No deje de ir a las citas médicas de rutina.
- Asegúrese de que el bebé reciba todas las vacunas a tiempo.

#### **Dentro de lo posible, déle pecho al bebé.**

La leche materna ayuda a proteger al bebé contra las infecciones y a mantenerlo sano.

#### **Consulte al médico.**

Algunos bebés tienen problemas de salud que no les permiten dormir boca arriba. Pregunte al médico cuál es la mejor posición para poner a dormir al bebé.



No hay preguntas tontas cuando se trata de la salud de su bebé.



### **¡Disfrute de su bebé!**

Al principio, a algunos bebés no les gusta dormir boca arriba, pero la mayoría se acostumbra pronto. Otra ventaja de la posición boca arriba es que a los bebés les resulta más fácil ver lo que está a su alrededor, mover los brazos y los pies, y relacionarse cara a cara para disfrutar del cariño de quienes lo rodean.

Boca arriba es la posición más segura para que duerma el bebé.



Esta campaña es patrocinada por el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD), la Oficina de Salud Materno Infantil (MCHB), la Academia de Pediatría de los Estados Unidos (AAP), la alianza contra el síndrome de muerte súbita del bebé (The SIDS Alliance) y la Asociación sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Bebé y de Programas sobre Mortalidad Infantil (ASIP).

Adaptación al español de *Babies Sleep Safest on Their Backs* por Mónica L. Adler



Dormir boca arriba  
Instituto Nacional de Salud Infantil y  
Desarrollo Humano (NICHD)  
31 Center Drive, Room 2A32  
Bethesda, MD 20892-2425  
1-800-505-2742  
www.nichd.nih.gov  
NIH Pub. No. 02-7203  
octubre de 2003



Por la salud de la familia, ayudemos todos a cuidar al bebé.

Ponga al bebé a dormir **sin peligros**



**Reduzca el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé**

U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health

## ¿Qué es el síndrome de muerte súbita del bebé?

Es la muerte de un bebé menor de 1 año que ocurre de repente y de forma inesperada sin que se sepa por qué. En los Estados Unidos, es la causa principal de muerte en bebés de 1 mes a 1 año de edad.

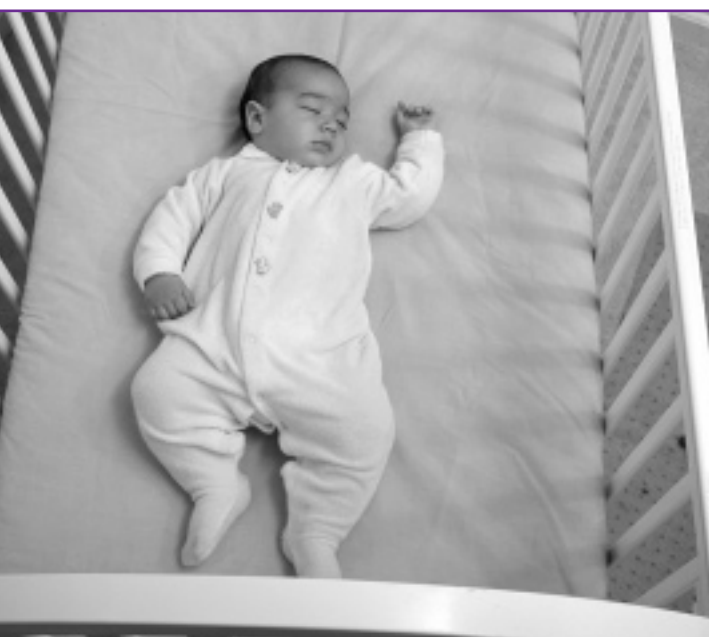
Puede afectar a todo tipo de familias, incluyendo a la familia latina, y no se sabe cuál es la causa. La muerte súbita del bebé no se puede prevenir, pero hay formas de reducir el riesgo.

### La mayoría de los casos de muerte súbita del bebé son:

- en bebés menores de 4 meses de edad
- en los meses más fríos
- en bebés que duermen boca abajo

### Los bebés necesitan dormir boca arriba.

Los estudios de investigación han comprobado que los bebés que duermen boca abajo corren mucho más riesgo de morir a causa de la muerte súbita. Por eso, a menos que el médico le indique lo contrario, es muy importante que los bebés menores de 1 año duerman boca arriba.



A la hora de dormir, aunque sea la siesta, acueste al bebé boca arriba.

### La posición de lado no es tan segura como la posición boca arriba.

La posición más segura para reducir el riesgo de la muerte súbita del bebé es boca arriba. Los bebés que duermen de lado pueden rodar y ponerse boca abajo.

### Los bebés que duermen boca arriba no se ahogan si vomitan.

Los bebés tragan o escupen los líquidos. La posición boca arriba no aumenta los problemas que puedan tener los bebés normalmente. Consulte al médico si su bebé vomita con frecuencia.



“Boca arriba” es fácil de recordar.

### Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé lo pongan boca arriba para dormir y sepan que es peligroso usar ropa de cama (almohadas, mantas y colchas) blanda o esponjosa.

Cada uno tiene sus opiniones sobre cómo criar a los hijos, pero cuando se trata de la salud y seguridad de los niños, todos debemos estar de acuerdo. Es posible que los abuelos, los tíos, los amigos y otras personas que cuidan al bebé no sepan que la posición más segura para dormir de los bebés es boca arriba. Recuérdeles que pongan a dormir al bebé boca arriba (por las noches y durante las siestas) en una cuna con colchón firme y que no usen ropa de cama blanda que pueda ahogar al bebé.

# Ponga al bebé a dormir sin peligros

Reduzca el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé



### Ponga al bebé a dormir boca arriba.

Póngalo a dormir boca arriba por la noche y durante las siestas. Es la mejor forma de reducir el riesgo de muerte súbita del bebé. Haga esto a menos que el médico indique lo contrario.



### Acueste al bebé en un colchón firme en una cuna cuya seguridad esté aprobada\*.

Nunca ponga al bebé a dormir sobre un colchón blando ni sobre sofás, almohadones, camas de agua, o pieles. Una superficie blanda puede hacer que el bebé se ahogue.



### No deje nada que sea esponjoso o que esté suelto en la cuna.

Quite las almohadas, colchas, juguetes y cualquier cosa blanda de la cuna. No acueste al bebé sobre una manta o colcha esponjosa ni lo tape con ésta porque aumenta el riesgo de muerte súbita.



### Asegúrese de que nada tape la cabeza o la cara del bebé mientras duerme.

Nada debe tapar la boca y la nariz del bebé. Póngale ropa de dormir (pijama, enterito o mameluco) en lugar de usar una manta o frazada. Si decide usar una manta, haga lo siguiente para que el bebé no se deslice bajo la manta:

1. Acueste al bebé con los pies al pie de la cuna.
2. Tape al bebé del pecho para abajo (deje los brazos por encima de la manta).
3. Meta los bordes de la manta debajo del colchón.



### No deje que el bebé tenga demasiado calor.

El lugar donde duerme el bebé debe estar a una temperatura agradable. Mucha ropa o mantas pueden calentarlo demasiado. Nunca use bolsas de agua caliente ni frazadas eléctricas ni ponga al bebé cerca del radiador o la calefacción.



### No permita que fumen cerca del bebé.

No deje que nadie fume en la casa, automóvil o donde sea que esté el bebé. Los bebés de madres o padres que fuman corren mucho más riesgo de morir de muerte súbita. Si fuma, deje de fumar por su salud y la de su bebé.



### Poner al bebé en la cama para darle pecho podría ser peligroso.

La cama de los adultos por lo general tiene un colchón blando y edredones, colchas y almohadas. Si decide tener al bebé en la cama con usted para darle pecho, asegúrese de volver a llevarlo a la cuna\* al terminar. Considere colocar la cuna en la misma habitación donde está usted para mayor conveniencia.



### Compartir la cama con un hermano es peligroso.

Un bebé que duerme en la misma cama que otros niños, aunque sea uno de sus hermanos, corre peligro. Aumenta el riesgo de muerte súbita y de ahogamiento. Hay casos de bebés que han muerto ahogados al ser aplastados por el cuerpo de un adulto, hermano o familiar que comparte la cama con el bebé.



### Ningún producto reduce el riesgo de muerte súbita del bebé.

No se recomiendan los productos que prometen mantener a los bebés en determinada posición mientras duermen. Es importante que sepa que no hay pruebas concretas de que éstos u otros productos reduzcan el riesgo de muerte súbita.

\*Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, llame gratis a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor al 1-800-638-2772 (atención en español e inglés) o visite [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).