

Ponga al bebé a dormir sin peligros

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé

Nada debe cubrir la cabeza del bebé

Use un colchón firme que encaje bien

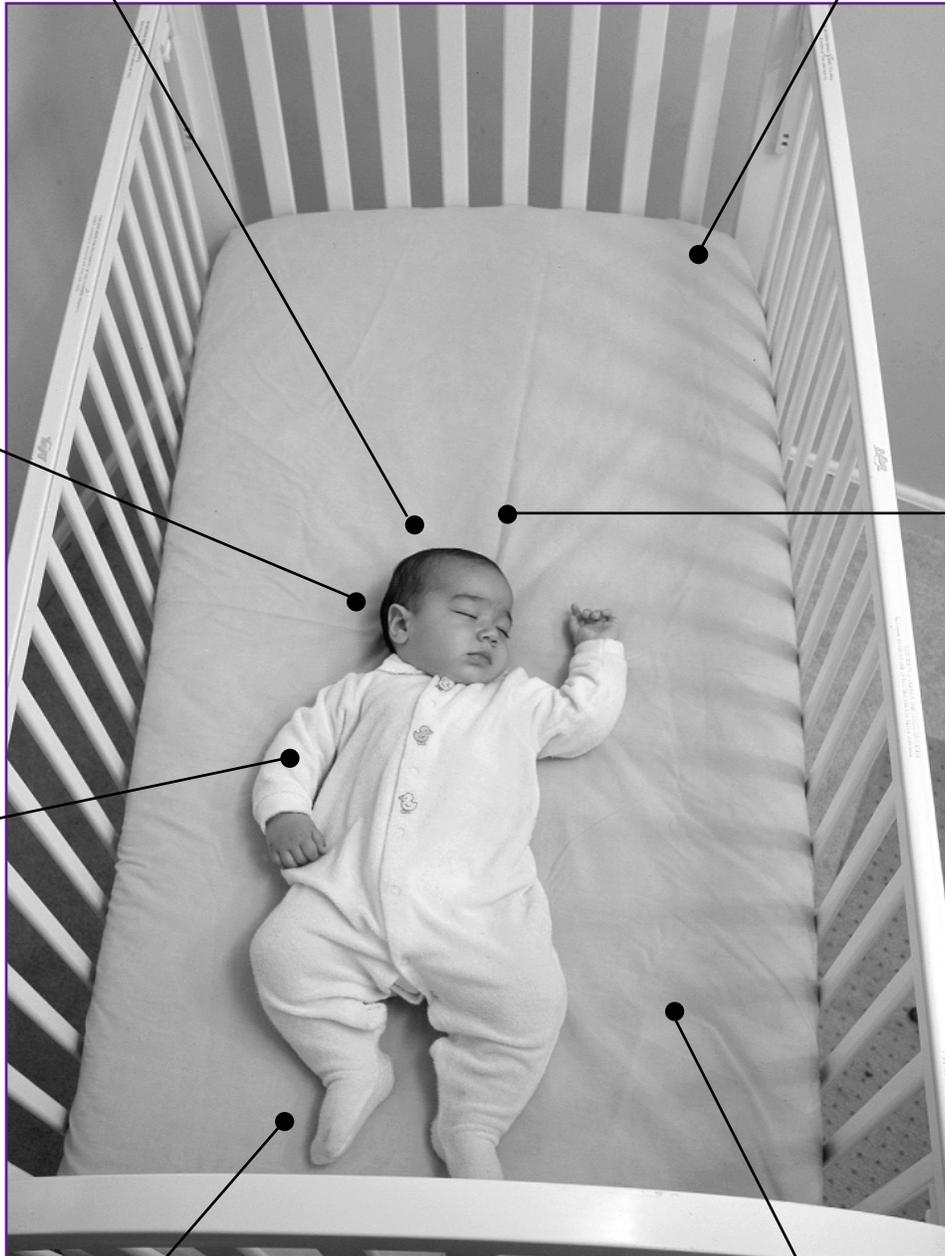
Ponga al bebé boca arriba

No use almohadas

Use ropa para dormir (pijama, enterito o mameluco)

No deje que nadie fume cerca del bebé

Quite juguetes y cualquier cosa blanda de la cuna



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

Ponga al bebé a dormir boca arriba

Reduzca el riesgo del 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 esté suelto en la cuna.

Quite las almohadas, colchas, juguetes y cualquier cosa blanda de la cuna.



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, 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.

*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.



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.



Dormir con el bebé en la misma cama no protege contra la muerte súbita del bebé.

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 las mismas habitaciones donde está usted para mayor conveniencia. Compartir la cama es peligroso. 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.



Para obtener más información, llame a la campaña:
1-800-505-2742
31 Center Drive, Room 2A32, Bethesda, MD 20892-2425
Fax: (301) 496-7101
www.nichd.nih.gov



Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD)
NIH Pub. No. 02-5185 (S)
febrero de 2004