

Comparte

Comparte esta **guía para el sueño seguro** con otras mamás, papás, abuelas, abuelos, tías, tíos, cuidadores, doulas y demás personas que nos ayudan a proteger a nuestros bebés y reducir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

Sleep Safe Baby es una campaña sobre el sueño seguro infantil financiada por Los Primeros 5 del Condado de Fresno. Nuestra esperanza con Sleep Safe Baby es cambiar las prácticas diarias del sueño para reducir el SMSL en Fresno.



Conéctate para conocer más consejos, recursos y asistencia en **sleepsafefresno.com**

SleepSafe BABY



Consejos para papas

**SOBRE EL SUEÑO
SEGURO Y CÓMODO**



Ceth & Olivia



SleepSafe BABY

La participación de los papas es importante:

CONSEJOS PARA AYUDAR REDUCIR EL RIESGO SMSL

Es tan importante que, como padre, aprender a reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). La muerte súbita del lactante (SMSL o SMSU) es la muerte inexplicable de un bebé menos de 1 año de edad. El SMSL o SMSU generalmente ocurre cuando el bebé está durmiendo.



Aquí hay algunos consejos para ayudar a que su bebé duerma seguro y cómodo:

Siempre coloca a tu bebé boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche. Los estudios demuestran que esta es la acción más efectiva para reducir el riesgo del SMSL.

Utiliza una superficie plana y firme para dormir, una cuna o un moisés, cubierto con una sábana ajustada. No es seguro que el bebé duerma sobre almohadas, colchas u otras superficies suaves.

Mantén fuera de la cuna los objetos blandos, los juguetes y la ropa de cama. Asegúrate de que nada cubra la cabeza del bebé.

El lugar más seguro para que tu bebé duerma durante los primeros seis meses es en la misma habitación que tú. Da a los bebés su propio espacio para dormir en tu habitación, apartado de tu cama.

Utiliza un chupón limpio y seco cuando acuestes a tu bebé a dormir, pero no lo obligues a tomarlo. Si tu pareja está amamantando a tu bebé, espera hasta que el bebé tenga 1 mes de edad o esté acostumbrado a amamantar antes de usar el chupón.

Es mejor no dejar que tu bebé se sobrecaliente mientras duerme.

Viste a tu bebé con ropa ligera para dormir y mantén la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.

Ten cuidado con los productos que afirman reducir el riesgo del SMSL porque la mayoría no han sido probados para determinar su efectividad o seguridad.

Es mejor no usar monitores de bebé para reducir el riesgo del SMSL. Si tienes dudas sobre el uso de monitores para otras condiciones, habla con tu médico.

*La información de esta guía proviene de la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés).