

# ¡No vale la pena el sacrificio!



De acuerdo con lo que recomienda la Academia Americana de Pediatría el lugar más seguro para que su bebe duerma es solo en su cuna con un colchón firme, las sábanas bien puestas, acostado en su espalda, y el ambiente libre del humo de tabaco. Cualquier otro ambiente sería considerado peligroso para su bebe.

Para más información acerca de cómo asegurar que su bebe duerma seguramente o si necesita una cuna por favor contáctese con:

**Cribs for Kids**  
450 Edison Way,  
Reno, NV. 89502  
(775) 858-5700,  
ext. 3139

## Recursos

[www.safekidswc.com](http://www.safekidswc.com)

[www.cribsforkids.org](http://www.cribsforkids.org)

[http://wemakeitsafer.com/  
Cribs-Toddler-Beds-Recalls](http://wemakeitsafer.com/Cribs-Toddler-Beds-Recalls)

[http://www.cpsc.gov/en/  
Safety-Education/Safety-  
Education-Centers/cribs/](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/cribs/)

[www.aap.org](http://www.aap.org)



## Preguntas Frecuentes Acerca de las Posiciones más Seguras Para Dormir



# Sueno Seguro para el Bebé Preguntas Frecuentes Sobre Posiciones de Dormir

## **P. ¿ Por qué debo poner a mi bebé de espalda para dormir?**

**R.** Porque la Academia de Pediatría recomienda que esta es la posición más segura para que duerman los bebés. Los bebés son menos propensos a morir por Síndrome de Muerte Súbita (SIDS) si ellos duermen sobre su espalda durante la siesta o durante la noche. También los niños que duermen sobre su espalda tienen más facilidad para mover los brazos y las piernas.

## **P. A mí me ponían a dormir sobre mi estómago. ¿Qué hay de malo que mi bebé duerma sobre su estómago? ¿Qué hacer si parece que mi bebé duerme más cómodo sobre su estómago?**

**R.** Muchos de nosotros nos pusieron a dormir sobre nuestro estómago y no tuvimos ningún problema. Pero muchos bebés murieron. No tenemos la manera de saber cuáles bebés pueden morir de SIDS, pero nosotros sabemos que la manera más fácil (y de mayor ayuda) para disminuir los riesgos de SIDS es poner a los bebés de espaldas para dormir. Después que más bebés se ponen de espalda para dormir, el número de bebés que mueren por SIDS ha disminuido en un 50% comparado con los años 1990s. La seguridad de su bebé es lo más importante. Los bebés que se ponen sobre sus espaldas para dormir se acostumbran a dormir en esa posición. Cuanto más temprano usted comience a poner a su bebé a dormir de espalda, más rápido se acostumbrará a estar en esta posición.

## **P. ¿Mi bebé no se ahogará, vomitará es-cupirá cuando esté durmiendo sobre su espalda?**

**R.** Los bebés que duermen sobre la espalda se tragaran cualquier cosa que vomiten o devuelva. Es la respuesta que tienen para estar seguros que la respiración se

mantiene abierta. Los bebés que duermen sobre las espaldas se tragaran cualquier cosa que vomiten o devuelva, porque su cuerpo está diseñado para eso. Los estudios nos enseñan que no hay más probabilidades por ahogamiento u otros problemas en los bebés que duermen sobre sus espaldas.

## **P. ¿Puede mi bebé dormir de lado?**

**R.** Los bebés que duermen de lado son más propensos a rodarse y caer sobre el estómago. Dormir de lado no es más seguro que dormir sobre la espalda, por lo tanto no es recomendado.

## **P. ¿Qué hacer si los abuelos o la niñera de mi bebé quieren ponerlo a dormir la siesta sobre el estómago?**

**R.** Hable sobre cómo poner a dormir seguro a su bebé a todas las personas que lo cuidan. Los bebés acostumbrados a dormir sobre sus espaldas tienen de siete a ocho veces más probabilidades de morir por SIDS que cuando los ponen sobre su estómago. Asegúrese que siempre todas las personas pongan su bebé sobre la espalda para dormir.

## **P. Las almohadas, almohadillas, paragolpes y las cobijas mantienen a mi bebé caliente y cómodo. ¿Por qué no puedo usarlas?**

**R.** Cualquier cosa en la cuna aumenta el riesgo de asfixia. La cuna debe tener solamente un colchón firme y una sabana ajustada. Cualquier otra cosa extra como cobijas, almohadadas, protectores y juguetes pueden ser peligrosos para su bebé si le cubren la cabeza cuando duerme. Use sábanas de textura fina en sustitución de las cobijas.

## **P. ¿Puedo dormir con mi bebé? He escuchado que es bueno dormir con mi bebé para amantarlo y nos une.**

**R.** Compartir con su bebé para dormir

una cama o un sofá aumenta los riesgos de asfixia y otras causas relacionadas con la muerte en los bebés. No compartas la cama, comparte la habitación. Mantenga a su bebé en su propia área de la habitación cuando usted duerma. Cargue su bebé para alimentarlo o calmarlo, pero póngalo en el lugar donde debe dormir. Su bebé se acostumbrará al lugar donde duerme. El tiempo de dormir es para dormir no para estar unidos.

## **P. Mi bebé siempre llora cuando lo pongo en su cuna para dormir. ¿Por qué mi bebé no puede dormir conmigo si le ayuda a parar de llorar?**

**R.** Quizás le tome un par de días, pero su bebé se acostumbrará a dormir en su propio espacio. Compartir el mismo espacio con su bebé para dormir como una cama o sofá, aumenta el riesgo de asfixia y otras causas relacionadas con la muerte en los bebés cuando duermen. Lo más importante es la seguridad de su bebé. Puede tocarlo, mimarlo, acariciarlo, pero ellos deben dormir en su propio espacio. Lo mejor es poner a su bebé en su propio espacio desde el principio.

## **Q. ¿Cómo se si la cuna de mi bebe es segura o si ha sido un producto retirado?**

**A.** Existen páginas en el internet que usted puede visitar para asegurarse que la cuna sea segura o que no haya sido retirada del mercado por problemas de seguridad. Más de 9.9 millones de cunas han sido retiradas y solo demora un minuto para averiguar:

<http://wemakeitsafer.com/Cribs-Toddler-Beds-Recalls>

<http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/cribs/>