

Sueño seguro para su hijo menor de 2 años

Los bebés y niños pequeños pasan mucho tiempo durmiendo. Es importante protegerlos tanto mientras duermen como cuando están despiertos. Las siguientes recomendaciones sobre sueño seguro le ayudarán a crear un espacio seguro para que su bebé duerma.

¿Puedo dormir en la misma cama que mi bebé?

NO duerma en la misma cama que su bebé. Asegúrese de que otros niños o adultos tampoco lo hagan. Dormir en la misma cama que su bebé puede provocar muertes relacionadas al sueño, como el síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL) y asfixia.

En su lugar, coloque la cuna o el moisés de su bebé en su habitación. Mantenga la cuna al alcance de la mano. Compartir la habitación reduce el riesgo de SMSL y se recomienda durante los primeros 6 meses de vida.

¿Dónde debe dormir mi bebé?

Si su hijo tiene menos de 2 años, el lugar más seguro para que duerma es en una cuna con barrotes. La cuna impedirá que se caiga y disminuirá el riesgo de que se lastime.

Si está cansado y su bebé se ha quedado dormido en sus brazos, vuelva a acostarlo en la cuna para que usted pueda descansar.

Es importante que siga estas indicaciones:

- Asegúrese de que su bebé duerma en su cuna.
- Acueste al bebé boca arriba en su cuna.
- Quite los protectores de cuna, almohadas, cobijas, edredones, cobertores, mantas de piel de oveja, juguetes, peluches y cualquier otro objeto blando de la cuna del bebé. Su bebé podría asfixiarse con cualquiera de estos objetos.
- Lleve la cuna o el moisés a su habitación para tener a su bebé más cerca. Esto le permitirá cuidarlo y alimentarlo con mayor facilidad.
- Asegúrese de que la cabeza de su bebé esté descubierta mientras duerme.
- Su bebé **NO** debe dormir:
 - En un sillón, silla, colchón blando, almohada, cama de agua ni cualquier otra superficie blanda.
Podría:
 - Asfixiarse con cualquiera de estos objetos.
 - Asfixiarse al quedar atrapado entre las almohadas.
 - Caerse al piso y lastimarse.



En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Sueño seguro para su hijo menor de 2 años, continuación

- En los brazos de un adulto.
- En una silla para brincar, un columpio o en la silla de seguridad para el automóvil. Si se queda dormido en cualquiera de ellos, páselo a la cuna.
- En la cama con usted o con otros niños: podría lastimarse si alguien se da vuelta y lo aplasta.

¿En qué posición debe dormir mi bebé?

Acueste **SIEMPRE** al bebé boca arriba para dormir.

- Esta es la posición más segura para dormir, a menos que el médico le recomiende algo distinto.
- Acueste al bebé siempre boca arriba para dormir (incluso para dormir la siesta). Esto ayuda a evitar muertes relacionadas con el sueño, como el síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL) y la asfixia.

NO use:

- Protectores de cuna
- Almohadas, cobijas, edredones o cobertores
- Juguetes o peluches
- Móviles que su bebé pueda alcanzar
- Cuñas, posicionadores u otros objetos que dicen mantener al bebé en cierta posición.

Los monitores cardíacos y respiratorios (no indicados por el médico) no previenen el SMSL y no son recomendables.

¿A qué temperatura debe estar la habitación donde duerme mi bebé?

Evite que su bebé tenga demasiado calor. El exceso de calor puede inducir el SMSL.

- Coloque el termostato a una temperatura que sea cómoda para personas adultas vestidas con ropa ligera. Por lo general, varía entre 68 °F y 72 °F; **nunca más de 75 °F**.
- En vez de usar mantas cuando hace frío, vista a su bebé con un pijama manta liviano de una sola pieza o con un saco de dormir para que esté abrigado.
- No le cubra la cara ni la cabeza.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a proteger a mi bebé?

Otras cosas que puede hacer:

- Asegúrese de que las barras de la cuna no estén espaciadas a más de 2 ³/₈ pulgadas de distancia.
- La cuna de su bebé en casa debe tener barreras laterales fijas, que no puedan bajarse.
- El humo del cigarrillo es peligroso para su bebé y aumenta el riesgo de SMSL. No permita que nadie fume cerca de su bebé: ni en casa, ni en el carro, ni en la guardería.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Sueño seguro para su hijo menor de 2 años, continuación

- El consumo de bebidas alcohólicas, marihuana, opioides y drogas ilegales por parte de los cuidadores es peligroso y aumenta el riesgo de SMSL. No debe consumir estos productos durante el embarazo ni después del parto.
- Si su bebé usa chupete, ofrézcale un chupete limpio y seco en la boca para que lo succione mientras duerme. Si su bebé toma el pecho, asegúrese de que pueda tomar con facilidad y sin problemas antes de dejar que use el chupete.
- Alimentar al bebé con leche materna, cuando es posible, disminuye el riesgo de muertes relacionadas con el sueño y SMSL.
- Asegúrese de que su bebé reciba todas sus vacunas.

¿Por qué mi bebé necesita pasar tiempo boca abajo (sobre su pancita) cuando está despierto?

Posición boca abajo:

- Consiste en acostar al bebé boca abajo sobre su pancita para que juegue e interactúe con usted.
- Ayuda a fortalecer los músculos de los brazos y las piernas y lo prepara para gatear y caminar más adelante.
- Cambiar la posición del bebé durante el día ayuda a evitar que se le aplane la cabeza. Además, sostenerlo en posición vertical en brazos puede ayudar a prevenirlo.

Acuéstelo boca abajo:

- **Cuando su bebé esté completamente despierto y usted pueda quedarse con él.**
- 2 o 3 veces al día, durante unos 3 a 5 minutos cuando está recién nacido. Vaya aumentando la cantidad de tiempo cada día.
- Después de cambiarle el pañal, después de la siesta o en cualquier otro momento que le sea conveniente.

¿Dónde puedo obtener más información?

Consulte los siguientes sitios web para obtener más información:

- Safe to Sleep (Sueño seguro) – nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx
- Safe Sleep (Sueño seguro) – aap.org/en/patient-care/safe-sleep
- Why Do Babies Need Tummy Time? (¿Por qué los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo?) – choa.org/parent-resources/orthopedics/tummy-time-tools

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.

Esta hoja informativa contiene solo información general. Hable con el médico de su hijo o un miembro de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico que necesita su hijo.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.