

## Comparta la habitación, no la cama

Mantenga el área donde duerme el bebé en la misma habitación donde duerme usted durante los primeros 6 meses o, idealmente, durante el primer año. Coloque la cuna, la cuna portátil o moisés de su bebé en su habitación, cerca de su cama. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda compartir la habitación porque puede disminuir el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante) hasta en un 50% y es mucho más seguro que compartir la cama. Además, compartir la habitación le hará más fácil alimentar, consolar y cuidar a su bebé.

### Antes de usar una cuna por primera vez:

- Verifique si cumple con los requisitos de seguridad visitando [www.CPSC.gov](http://www.CPSC.gov).
- Verifique si ha sido retirado del mercado en [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov).

**Si envuelve a su bebé, hágalo de manera segura.** Asegúrese de que el bebé esté siempre boca arriba cuando esté envuelto. La cobija para envolver al bebé no debe estar demasiado apretado ni dificultar que el bebé respire o mueva sus caderas. Cuando su bebé tenga la edad suficiente para comenzar a darse la vuelta, debe dejar de envolverlo.

## Otras formas de mantener seguros a los bebés y reducir el riesgo de SMSL

### Nadie debe fumar cerca de su bebé

- Línea de Idaho para dejar de fumar: 1-800-QUIT-NOW
- [ProjectFilter.org](http://ProjectFilter.org)

### Amamante a su bebé

- [WIC.dhw.idaho.gov](http://WIC.dhw.idaho.gov)
- Línea de ayuda para madres que amamantan: 800-944-9662

### Vacune a su bebé

- [immunizeidaho.org](http://immunizeidaho.org)
- Hable con el pediatra de su bebé

### Obtenga ayuda si alguien que cuida a su bebé está usando drogas o alcohol

- Servicios de trastornos por uso de sustancias de Idaho: 800-922-3406
- Línea de atención de Idaho: 2-1-1

## Otros recursos

### Visitas a domicilio

- [Homevisiting.dhw.idaho.gov](http://Homevisiting.dhw.idaho.gov)

### Proyecto de sueño seguro para la salud materna e infantil

- [Safesleep.dhw.idaho.gov](http://Safesleep.dhw.idaho.gov)



Esta publicación fue posible gracias a la beca No. B04MC32537 de la Administración de Recursos y Servicios de Salud de EE. UU. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la Administración de Recursos y Servicios de Salud de EE. UU.

Junio 2020

# SUEÑO SEGURO INFANTIL



## SMSL/SMSI y Sueño Seguro

La muerte Súbita Inesperada del Lactante mejor conocidas por sus siglas en inglés como SUID es la muerte de un bebé menor de un año que ocurre repentina e inesperadamente. SUID incluye muertes debido a una causa conocida, como asfixia accidental, así como muertes debido al Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSL) conocidas por sus siglas en inglés como SIDS en la cual la causa aún se desconoce incluso después de la investigación. Un ambiente seguro para dormir puede reducir el riesgo de SMSL y SMSI.

Los padres y cuidadores deben seguir las recomendaciones de sueño seguro cada vez que el bebé duerma esto incluye las siestas. Si el bebé se duerme en un asiento de automóvil, columpio, cochecito o portabebés, muévelo a una superficie segura para dormir lo antes posible. Informe a los abuelos, niñeras, proveedores de cuidado infantil y amigos sobre la forma más segura para que su bebé duerma.



## ABC del sueño seguro: solo, sobre su espalda, cuna



- **Solo:** los bebés deben dormir solos en una cuna o moisés. Si amamanta en la cama, siempre devuelva al bebé a su cuna después de amamantar.
- **Espalda:** siempre acueste a los bebés boca arriba, incluso cuando puedan darse la vuelta.
- **Cuna:** siempre coloque al bebé en una cuna, moisés, o corralito que cumpla con los requisitos de seguridad y que no tenga cobijas, almohadas ni otros artículos blandos.
- No permita que nadie fume cerca de su bebé o en su hogar.
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir, como un saco de dormir. El bebé no debe usar más de una capa de ropa más de lo que usted usaría para estar cómodo
- Intente darle un chupón a la hora de la siesta y antes de acostarse. Esto ayuda a reducir el riesgo de SMSL, aunque el chupón se le pueda caer después de que el bebé este dormido.

Para obtener más información sobre el sueño seguro, visite [safesleep.dhw.idaho.gov](https://safesleep.dhw.idaho.gov)