



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™  
Ohio Chapter



# Iniciativas para el Sueño Seguro

Los **ABCs** DEL SUEÑO SEGURO

## Guías actuales sobre sueño seguro para bebés

El Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS por sus siglas en inglés) y la asfixia accidental son las causas principales de muerte en los bebés entre un mes y 12 meses de edad. Es más común entre los bebés de uno a cuatro meses de edad. A menudo estas muertes ocurren cuando el bebé está bajo el cuidado de alguien que no es su madre o padre. Compartir esta información con los abuelos, niñeras, cuidadores y cualquier persona que cuide a su bebé asegurará que todos entiendan la importancia del sueño seguro.

### Ud. puede reducir el riesgo de SIDS en su bebé

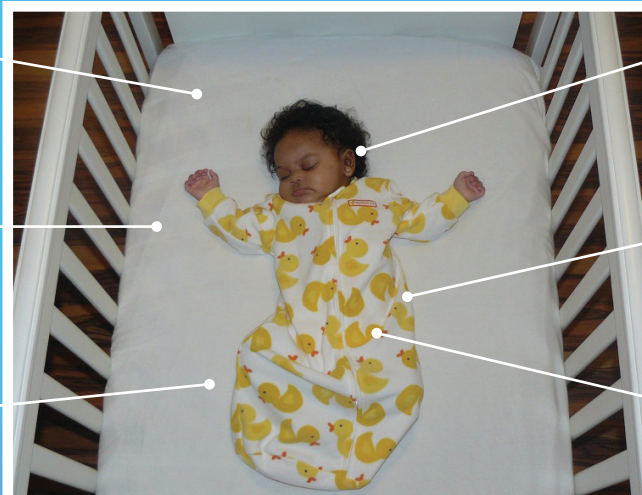
La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) actualizó sus guías para un sueño seguro en **octubre de 2016** basadas en nuevas investigaciones, para guiar a los padres sobre cómo dormir a sus hijos de una manera segura:

- El lugar más seguro para que su bebé duerma **es la habitación donde Ud. duerme**, pero no en su misma cama. La AAP recomienda que los bebés compartan las habitaciones de sus padres durante al menos los primeros seis meses y mejor aún, hasta el primer año de vida. **Compartiendo la habitación con su bebé ayuda a disminuir el riesgo de SIDS hasta un 50%.**
- Recuerde los **ABCs del Sueño Seguro**: Los bebés están más seguros cuando duermen **Aislados, Boca arriba** y en una **Cuna** con una sábana ajustada.
- Evite el uso de ropa de cama blanda, incluyendo protectores acolchados de cuna, cobijas, almohadas y juguetes blandos o de peluche. La cuna debe estar vacía.
- No deje que el bebé sienta demasiado calor. Si observa que el bebé suda, tiene el cabello empapado, mejillas enrojecidas, salpullido o respiración rápida, es probable que el bebé tenga demasiada ropa puesta. Ajuste la temperatura de la habitación en un rango que sea cómodo para un adulto ligeramente vestido.
- Considere el uso de un chupón a la hora de la siesta y en la noche. El chupón no debe tener cordones clips que puedan representar un riesgo de estrangulamiento.
- Se recomienda la lactancia para ayudar a reducir el riesgo de SIDS.
- Evite exponer al bebé al humo, alcohol o drogas ilícitas.

Use una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna segura, cubierta por una sábana ajustada.

No use almohadas, ojivas, pieles de oveja o protectores de cuna en cualquier lugar del su Área para dormir del bebé.

Mantenga objetos suaves, juguetes, y sábanas o cobijas sueltas fuera del área donde duerme su bebé.



Asegúrese de que nada le tape la cabeza al bebé.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir durante siestas o en la noche.

Vista a su bebé con ropa para dormir, como un saco para dormir, y no use una cobija.



Para más información y recursos sobre el sueño seguro para bebés, visite <http://ohioaap.org/SafeSleep>