

Practique el sueño seguro en cada descanso antes del primer cumpleaños del bebé.

Esto no es para siempre, ¡solo es durante un año!



Más formas de mantener al bebé seguro durante el sueño:

- Mantenga al bebé alejado del humo y la nicotina durante el embarazo y después del parto.
- Evite el alcohol, la marihuana, los opioides y las drogas ilícitas durante el embarazo y después del parto.
- Vacune al bebé según las directrices de la American Academy of Pediatrics y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Las muertes relacionadas con el sueño son la principal causa de muerte entre los bebés menores de un año. Practicar el sueño seguro cada vez que el bebé duerme puede reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño.

Alimentación

Los bebés nacen con un estómago muy pequeño. Es normal que un bebé coma cada pocas horas.

Se recomienda alimentar al bebé con leche materna durante los primeros 6 meses, a menos que la leche materna vaya en contra de las recomendaciones del médico o no sea una opción.

Tiempo boca abajo

El tiempo boca abajo puede ayudar al bebé a que fuerte. El tiempo boca abajo es cuando un cuidador coloca al bebé despierto boca abajo y lo supervisa durante breves períodos de tiempo cada día.



Desarrollo

Un médico puede explicar cómo crece y se desarrolla un bebé. Esto puede ayudar al cuidador a saber qué esperar del bebé y cuándo esperarlo.

El sitio web de la American Academy of Pediatrics www.healthychildren.org es un sitio basado en hechos que apoya la salud y el bienestar de los niños.

pa.gov/agencies/health

Busque "Safe Sleep" (Sueño seguro).



Rev. al 05/21/25

Sueño seguro para el bebé en cada descanso

Cómo practicar el sueño seguro durante el primer año de vida del bebé



Pennsylvania
Department of Health

Solo el bebé

Lo mejor para el bebé es dormir boca arriba en un espacio seguro para dormir.

- **No** permita que el bebé duerma con otros bebés, niños, adultos o mascotas.
- **No** permita que el bebé duerma con juguetes, mantas, protectores de cuna, gorros u otros objetos blandos.
- Compartir la habitación, pero nunca la cama, es una forma segura de dormir cuando el bebé duerme.



- El bebé puede dormir con un saco de dormir o un pijama. Por lo general, el bebé necesita llevar una capa más que el adulto para mantenerse abrigado.
- Si el bebé usa chupete, puede dormir con él. Un chupete seguro no tiene nada adherido. Los chupetes con cordones o peluches no son seguros para dormir.
- Si alimenta al bebé en una cama de adulto, vuelva a colocarlo siempre en su propio espacio seguro para dormir después de alimentarlo.

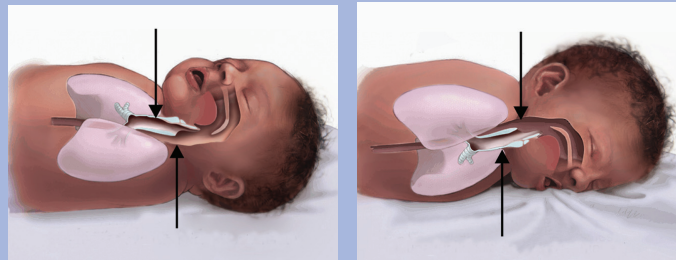
De espalda es lo mejor

A la hora de dormir, coloque al bebé boca arriba.



A veces, los bebés regurgitan mientras duermen. Los líquidos como la regurgitación pueden ser peligrosos para los pulmones de un bebé.

Tráquea (conducto hacia los pulmones) Esófago (conducto hacia el estómago)



Esófago (conducto hacia el estómago) Tráquea (conducto hacia los pulmones)

Cuando el bebé duerme boca abajo, es más fácil que la saliva entre en los pulmones.
Cuando el bebé duerme boca arriba, es más difícil que la saliva llegue a los pulmones.

Cuando el bebé se da vuelta de estar boca arriba por sí mismo, no tiene que volver a ponerlo sobre su espalda.

Espacios seguros para dormir

Una cuna, un moisés, un corralito y una cuna portátil son espacios seguros para dormir. El colchón de la cuna debe ser firme, plano y estar cubierto con una sábana ajustable.



La cama de un adulto **no** es un espacio seguro para que duerma el bebé. Un bebé puede dormir en un espacio seguro junto a la cama de un adulto. Se recomienda que el bebé y los padres compartan habitación, pero que duerman en camas separadas durante los primeros seis meses.



Los asientos de seguridad de automóvil, los cochecitos, los columpios, los portabebés, los fulares portabebés, los sofás y otros muebles blandos **no** son espacios seguros para dormir. Si el bebé se queda dormido en estos lugares, muévalo a un espacio firme, plano y seguro para dormir.