

Un ambiente seguro para dormir a los bebés

Cómo reducir el riesgo de SIDS y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda los siguientes pasos que ayudarán a mantener a su bebé seguro mientras duerme.

- Siempre duerma a su bebé boca arriba hasta la edad de un año.
 - Duerma a su bebé en un colchón firme, con una sábana ajustada, en una cuna que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission).
 - Mantenga la cuna sin juguetes, móviles, muñecos de peluche, almohadas, protectores acojinados para cunas, cobijas, aparatos de posicionamiento y ropa de cuna adicional.
 - Se recomienda amamantar.
 - El lugar más seguro para que su bebé duerma por la noche es en una cuna en la habitación en la que usted duerma, pero no en su cama, al menos durante los primeros seis meses.
 - Mantenga la habitación bien ventilada, a una temperatura que sea cómoda para un adulto con ropa ligera.
 - No duerma a su bebé en una cama para adultos, sofá, sillón, butaca, cojín de sillón, almohada o en un asiento infantil para auto, carriola, columpio o silla mecedora.
 - Observe atentamente a su bebé periódicamente mientras duerme.
 - Prohíba fumar en donde su bebé juegue o duerma.
 - No ponga demasiada ropa a su bebé. Si se necesita calor adicional, use un mameluco de una pieza o un saco para dormir. Quítele los baberos, ropa con capuchas o cintas y sombreros.
- Puede brindar un chupete, una vez que se establezca el amamantamiento.
 - Acuda al médico de su bebé para exámenes de rutina regulares y vacunas.
 - Haga que el tiempo de pancita supervisado de su bebé sea parte de las actividades diarias mientras esté despierto.
 - Asegúrese de que todos los que cuiden a su bebé sigan prácticas para ponerlo a dormir seguras.



Cortesía de la campaña *Back to Sleep* (De Vuelta a Dormir), NICHD, NIH, DHHS

Referencias y recursos

Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP). (2016). SIDS y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño: Actualizado en 2016 Recomendaciones para un ambiente seguro para dormir a los bebés e informe técnico adjunto, Grupo operativo sobre el Síndrome de muerte infantil súbita, *Pediatría*, 138 (5): e20162940 <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938>

Dormir de forma segura a los bebés en programas de cuidado infantil: Cómo reducir el riesgo de SIDS y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño <http://cchp.ucsf.edu/SIDS-Note>

Tiempo de pancita de CCHP. <http://cchp.ucsf.edu/Tummy-Time-Note>



Proporcionado por el Programa de Salud en Centros de Cuidado Infantil en California

Distribuido por:

Política de sueño seguro para bebés en programas de cuidado infantil

Todos los centros de cuidado infantil de _____ [nombre del programa] seguirán las recomendaciones de sueño seguro para bebés a fin de reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS) y otros tipos de muerte de bebés relacionados con el sueño y la propagación de enfermedades contagiosas:

1. A los bebés siempre se les acostará a dormir boca arriba hasta que cumplan un año.
2. A los bebés se les colocará en un colchón firme cubierto con una sábana ajustada en una cuna que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.
3. En la cuna no habrá juguetes, móviles, objetos blandos, animales de peluche, almohadas, protectores acojinados para cunas ("bumper pads"), sábanas, dispositivos de posicionamiento ni ropa de cama adicional ni colgando del lado de la cuna.
4. Las áreas para dormir deberán estar ventiladas y a una temperatura que sea cómoda para un adulto con ropa ligera. Los bebés no deberán tener puesta más de una capa adicional de ropa que un adulto.
5. Si se necesita darle más calor, se puede usar un pijama de una pieza o saco de dormir.
6. La cabeza del bebé debe estar destapada para dormir. Se le deben quitar los baberos y gorros.
7. Los bebés deberán ser observados activamente con la vista y el oído.
8. No se les permitirá a los bebés dormir en sofás, sillones, un almohadón de silla, una cama, almohada o en un asiento para el auto, carriola, columpio o silla mecedora. Si un bebé se duerme en otro lugar que no sea la cuna, se le trasladará a la cuna de inmediato.
9. Si un bebé llega dormido en el asiento del auto, se le trasladará a una cuna.
10. Los bebés no deben compartir cunas, y debe haber un espacio de tres pies entre cada cuna.
11. A los bebés se les puede ofrecer un chupete para dormir, si los padres lo proporcionan.
12. Los chupetes no deben estar sujetos por medio de un cordón a la ropa del bebé y no deben volver a colocarse si se le caen cuando el bebé se haya dormido.
13. Cuando el bebé ya pueda rodarse de un lado a otro boca arriba y boca abajo, se le deberá acostar boca arriba y permitirle que asuma la posición que prefiera para dormir.
14. Nuestro programa de cuidado infantil es un ambiente libre de humo.

15. Nuestro programa de cuidado infantil promueve la lactancia.
16. Los bebés despiertos tendrán "tiempo de pancita" supervisado.



Cortesía de la campaña Back to Sleep (De Vuelta a Dormir), NICHD, NIH, DHHS

Referencias y recursos

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards, 3ra. edición. <http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP). (2016). El SIDS y otras muertes de bebés relacionadas con el sueño: Recomendaciones actualizadas en el 2016 para un ambiente de sueño seguro para bebés y su informe técnico adjunto, Comité Especializado de la AAP sobre Síndrome de muerte infantil súbita, *Pediatrics* 138 (5): e20162940. <http://pediatrics.aapublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938>

Safe Sleep for Infants in Child Care Programs: Reducing the Risk of SIDS and Other Sleep Related Infant Deaths <http://cchp.ucsf.edu/SIDS-Note>

* Esta política refleja las investigaciones sobre sueño seguro a la fecha de noviembre de 2016.

* *This policy reflects the safe sleep research as of November, 2016.*