

# 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>



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
[cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu)  
2017