

# TRES MANERAS CLAVES PARA QUE LOS PAPÁS AYUDEN A QUE SUS BEBÉS DUERMAN SEGUROS



**Hoy en día, los padres pasan tres veces más tiempo cuidando a sus hijos que los padres hace 50 años.**

Por ello, es más importante que nunca asegurarse de que los padres de bebés sepan cómo reducir el riesgo del **síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés)\*** y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.

**Los padres pueden ayudar** a que el bebé duerma seguro de las siguientes maneras:

# 1

**Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.**

Esta es la forma más efectiva de reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé. Los bebés tienen menos posibilidades de ahogarse si son puestos boca arriba, aunque vomiten o babeen mientras duermen.



# 2

**Comparta la habitación con el bebé.**

Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en un lugar donde duerma solo y que esté diseñado para bebés, idealmente durante el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros 6 meses. El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sillón o en una silla, ya sea solo o acompañado.



# 3

**Use una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad\*\*, cubierta con una sábana ajustable.**

No ponga objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas ni cobijas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé. No ponga a su bebé a dormir regularmente en un asiento para automóvil, una carriola o silla de paseo, un columpio, un portabebé, un cargador de tela, como un fular o rebozo, ni productos similares.



Aprenda sobre lo que los papás y todos los cuidadores pueden hacer a la hora de dormir para crear un ambiente seguro para los bebés: [www.nichd.nih.gov/BebeDormir](http://www.nichd.nih.gov/BebeDormir).

\*También se conoce como muerte de cuna o síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

\*\*Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil, o un corralito que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de las cunas, póngase en contacto con la CPSC al 1-800-638-2772 (en español o inglés) o ingrese a [www.SeguridadConsumidor.gov](http://www.SeguridadConsumidor.gov) o [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

Fuentes:

Parker, K., and Livingston, G. 6 facts about American fathers. Pew Research Center, 2017.

Informe técnico del grupo de trabajo sobre el síndrome de muerte súbita del bebé de la Academia Americana de Pediatría.

