

Para los abuelos: Mantenga al bebé seguro del SMSL y la asfixia

El sueño es difícil para los bebés recién nacidos, pero puede ser más fácil cuando los abuelos están ahí para ayudar.

Reduzca el riesgo de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante) y asfixia accidental siguiendo las pautas de sueño seguro para bebés.

► Puede que le sorprenda saber...

► Solo se debe dormir

No dormir de lado con una cuña, no dormir boca abajo. Se debe colocar al bebé boca arriba para cada siesta.

► Las mantas solo deben usarse para envolver al bebé hasta que comience a rodar o para el tiempo boca abajo.

En lugar de una manta, el bebé debe estar en un saco de dormir o una capa adicional de pijamas o enterito. Recuerde colocarle solo una capa más de ropa de la que un adulto se sentiría cómodo.

► Los productos inclinados o la cabecera elevada de la cuna no son para dormir.

Eso significa que no debe dormir en sillas rebotadoras, mecedoras tipo mamá canguro, o asientos de automóvil. Nunca eleve la cabecera de la cuna para aliviar malestares estomacales. Use solo una superficie plana y firme.

► Recuerde, no hay ningún colchón para adultos que sea seguro para el bebé.



- La fabricación, venta o compra de almohadillas protectoras para cunas es ilegal. Cualquier objeto con un lado blando, como una tumbona multifuncional, no es seguro para dormir.

Eso significa que no debe haber protectores en la cuna y no usar una tumbona o almohada de lactancia ni hacer un nido de mantas para dormir.

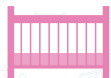
- Los chupetes, las vacunas y la lactancia materna reducen el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)



Practique estos 12 pasos durante los primeros 12 meses



Volver a dormir cada vez



Utilice un espacio para dormir firme, plano y aprobado con fines de seguridad



Alimente con leche materna para reducir el riesgo de muerte



Comparta su habitación, no su cama



Coloque al bebé en una cuna desnuda



Utilice un chupete para reducir el riesgo de muerte



Evite fumar, vapear y consumir drogas



Vista al bebé para el entorno y envuélvalo de forma segura



Manténgase al día con todas las visitas médicas y vacunas



Investigue los productos para bebés antes de comprarlos



Practique el tiempo sobre el abdomen



Difunda el mensaje del sueño seguro

Para obtener más información sobre el sueño seguro, visite www.cribsforkids.org