

Es tan Fácil Como **ABC**

A

SOLO

Ponga la cuna de su bebe cerca pero separado/a de donde duermen otros. Su bebe no debe dormir con usted en la cama, en el sofá, o en una silla.

B

ESPALDA

Su bebe debe ser puesto/a sobre su espalda (boca arriba) en una cuna que este aprobada y segura. La cuna debe tener un colchón firme cada vez que duerme su bebe, incluso durante una siesta o por la noche.

C

CUNA

Remueva todas las colchas, cobertores, monos de peluche, protectores de cuna y almohadas de la cuna de su bebe.

1

CAUSA DE MUERTE

SIDS (Síndrome de Muerte Repentina de Infantes o muerte de cuna) y asfixia accidental son las causas de muerte más comunes en los bebes de un mes a doce meses de edad.

2

MESES DE EDAD

Bebes que tienen dos a cuatro meses de edad tienen la probabilidad más alta en sufrir de SIDS o asfixia accidental.

3

CUÉNTELE A TODOS

Comparta estos consejos con tres personas como los abuelos, su niñera, y toda la gente que cuida a su bebe. La educación es la llave para mantener a su bebe sano y salvo.

This publication was supported by the Nevada State Health Division through Grant Number BO4MC21394 from the Health Resources and Services Administration. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Nevada State Health Division nor the Health Resources and Services Administration.



Pare de fumar. No fume antes o después de que nazca su bebe y no deje que otros fumen alrededor de su bebe.

Temperatura del cuarto. Vista a su bebe en ropa ligera y ponga la temperatura del cuarto que este cómodo como para un adulto.

Ningún lugar suave. Bebes no deberían dormir en camas de agua, sofás, o cualquier otro lugar que esté suave.

Tiempo de pancita. Ponga a su bebe en tiempo de pancita cuando su bebe este despierto/a y usted lo/a esta vigilando.

Uso del chupón. Es recomendado usar un chupón para reducir la probabilidad de SIDS mientras su bebe duerme o cuando amamanta a su bebe.

Vacunas. Asegúrese que su bebe reciba chequeos regulares y sus vacunas.



Safe Kids
Washoe County

'Cribs for Kids®' is an initiative of SIDS of PA, and Safe Kids Washoe County is the lead organization in Nevada. For more information or to make a donation, please contact us:

Cribs for Kids® Safe Kids Washoe County
450 Edison Way, Reno, NV 89502
(775) 858-5700, ext. 6227
www.safekidswc.com or www.cribsforkids.org

Cunas seguras para los bebés



Cribs for Kids®

Helping every baby sleep safer

Cada año, algunos niños mueren mientras duermen. Los padres pueden reducir los riesgos de esta tragedia, sólo conociendo y siguiendo unas simples guías. Estas guías le ayudarán a usted asegurar que la respiración de su bebé no sea obstruida y que su bebe pueda respirar claramente. De esta manera usted garantizará que su bebé no se ponga en una posición que podría causarle una herida o la muerte.

¿Cual es la forma más segura para poner a dormir a su bebé? La forma más segura para su bebé es dormir sobre su espalda (boca arriba) y sólo/a en una cuna. Algunos bebés han muerto porque fueron sofocados o ahogados por un adulto o por otro niño o objetos en la cama de un adulto, como cobijas, ropa de cama suaves o animales de peluche. Los bebés pueden quedar atrapados entre la cama y la pared o el marco de la cama y entre los cojines de un sofá. A veces los bebés se lastiman al rodarse de la cama de un adulto.

¿Qué hago yo, si mi niñera quiere dejar a mi bebé tomar una siesta en un sofá o una silla acojinada? Aún fuera de la casa, el bebé siempre deberá dormir en una cuna que sea segura. Algunos padres usan una cuna portátil o una que se llama “Pack-n-Play” para viajes fuera de casa.

¿A mi me gusta la intimidad que se siente al dormir con mi bebé, cómo podría yo hacerlo de una manera más segura? Abraze a su bebé durante el tiempo que lo/a alimenta y a las horas en que se despierta, para que de esa manera su bebe sentía la cercanía y la intimidad con usted. Al momento de dormir, su bebé puede compartir el cuarto con sus padres. Ponga la cuna en un lugar cerca de ustedes para que su bebé pueda sentir que ustedes están cerca y así su bebe duerme en un lugar más seguro.



Cunas seguras para los bebés

Guías para los padres y las niñeras....

- La manera más segura para su bebé es dormir acostado de espalda (boca arriba) y sólo en la cuna.
- La cuna del bebé deberá tener un colchón firme o de consistencia dura, con sábanas que cubren los lados de la cuna y que queden bien ajustadas al colchón
- No le ponga demasiada ropa al bebé o lo abrigue demasiado. Una manta o cobija liviana que este colocada a los lados y en la parte abajo del colchón será suficiente. No permita sábanas o mantas cerca de la cabeza del bebé. No use almohadas o cojines de parachoques o juguetes en la cuna.
- Nunca permita que su bebé se quede dormido/a en una cama o silla con alguien que esté fumando, o está cansado, enfermo o tomando medicamentos que dan sueño, o está extremadamente demasiado sobre peso.
- El bebé debería dormir en una casa que esté libre del humo y del cigarrillo.
- La lactancia materna o dar pecho tiene importantes beneficios para la salud de los bebés pero hágalo con cuidado. Cuando usted esté dando pecho o amantando a su bebe, asegúrese que este sentada y que este en una posición que le permita mantenerse despierta. Cuando haya terminado de dar pecho o amamantar, regrese el bebé a la cuna.

