Dormiendo Segura Salva Vidas

Como un nuevo padre, una de las decisiones más importante que usted hará es donde su bebé va a dormir. La siguiente información le ayudará a mantener a su bebé a salvo de Súbita Síndrome de Muerte Infantil Inesperada (SUID o SIDS), sofocación y accidentes durante el sueño.

El lugar más seguro donde su bebé puede dormir, al menos durante los primeros seis meses de vida, es en una cuna * colocado cerca de su cama. Asegúrese de que está armando y utilizando la cuna de su bebé de acuerdo con las directrices del manufacturero.

*** La cuna de su bebé debe cumplir con los estándares de seguridad actuales. Para obtener directrices, visite www.cpsc.gov o www.jpma.org**

*** Para obtener directrices sobre el uso de las cunas y otros productos pretende para los durmiendo bebés en lugar de una cuna, visite www.firstcandle.org.**

Estudios Muestran Que Chupetes Pueden Reducir Enormemente el Riesgo de Muerte Súbita Síndrome de Muerte Infantil Inesperada (SUID o SIDS).

Formas de utilizar el chupete:

- Ofrezca un chupón durante la siesta y por la noche.
- La Academia Americana de Pediatría declaró que si usted está amamantando, espere un mes para ofrecerle un chupete o hasta que la lactancia se haya establecido bien.
- Nunca use un chupete para reemplazar la lactancia o la alimentación.
- No se preocupe acerca de poner el chupón en la boca de su bebé si se le cae cuando el bebé se duerme.
- Nunca capa el chupete de su bebé con ninguna cosa.
- No use un cordón o ninguna otra cosa para sujetar el chupete alrededor del cuello de su bebé o en la ropa.
- Limite el uso del chupete al primer año de vida.

La Academia Americana de Odontología Pediátrica también dice que los chupetes no le causan problemas a largo plazo a los dientes de su bebé si se detiene a los tres años.

Jefferson County Public Health

Para más Información contacte a Jefferson departamento de Salud Publica al 303-232-6301.

La Reducción del RIESGO

Una Cuna a la Vez

Compartiendo Habitación es Más Seguro que Compartir la Cama.

Cosas Importantes Que Debe Saber

Estudios muestran que el colecho (dormir con el bebé) puede ser peligroso. El riesgo aumenta si:

- Usted fumo durante el embarazo, o si usted o su pareja fuma ahora.
- Su bebé tiene menos de 11 semanas de edad.
- Su bebé nació antes de tiempo, o en un peso bajo al nacer.
- Usted o su pareja han tomado drogas, alcohol o medicamentos que le producen sueño.

Quedarse dormido con su bebé en un sofá o sillón no es seguro.

También es peligroso que otros adultos, niños o mascotas compartan una superficie para dormir con su bebé.

Las camas de adultos no son seguros para que los bebés duerman.

- Ropa de cama suave, como almohadas, mantas y edredones aumenta el riesgo de su bebé para SUID y sofocación.
- Adultos o otros niños en la cama accidentalmente se pueden rodar demasiado cerca o sobre su bebé mientras que ellos duermen.
- Los bebés se pueden quedar atrapados entre el colchón y la pared, cabecera, piecera, o otra pieza de mobiliario.
- Su bebé podría caerse de la cama y lastimarse.

Crear una Zona Sueño Seguro

- Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir.
- Su bebé debe dormir sobre un colchón firme cubierto con sólo una sábana de cuna ajustada.
- Use una durmiente de manta o otro tipo de durmiente, en lugar de mantas, para mantener a su bebé caliente y seguro.
- Suave o almohada-parachoques, cuñas, y dispositivos de posicionamiento nunca deben ser usados en el área de dormir de su bebé.
- Nada excepto el bebé debe estar en la cuna.
- No deje a los animales de peluche o mantas en el área de dormir.

Asegúrese de que su bebé tiene un lugar seguro para dormir en su casa, en la guardería, al visitar o al viajar.

La Leche Materna es lo Mejor para la Salud de su Bebé

Si puede, déle a su bebé leche materna durante los primeros seis meses.

La lactancia materna le da mucho tiempo para abrazar y vínculo con su bebé.

La lactancia materna ayuda a proteger contra muchas enfermedades.

Está bien amamantar a su bebé en la cama, pero cuando es hora de ir a dormir, coloque a su bebé en un área separada, un lugar seguro para dormir cerca de su cama.