

Consejos para el sueño seguro

El sueño seguro comienza con darle a su bebé espacio para respirar a la hora de acostarse y a la hora de la siesta.



1 Acuéstelo a dormir solo

Los bebés deben dormir boca arriba no volteados de un lado o de estómago.

2 Boca arriba

Los bebés deben dormir boca arriba no volteados de un lado ni en su estómago.

3 En una cuna y con temperatura fresca

La cuna debe tener un colchón firme y una sábana bien ajustada. Mantenga una temperatura fresca en el cuarto y viste su bebé con ropa ligera.

4 Distante del humo

El humo de segunda mano es malo para todos, especialmente para los bebés.

Aprende más aquí:

[BuenosConsejosParaPadres.com](https://www.buenosconsejosparapadres.com)



Aprende sobre el sueño infantil

Distinguiendo entre hechos y opiniones puede ser difícil cuando decidiendo cómo debe dormir su bebé.

P. ¿Mi bebé no se sentirá solo, con frío, o incómodo solo en su cuna?

R. No. Las almohadillas protectoras, las almohadas, los juguetes y las cobijas hacen que la cuna no sea segura para su bebé.

P. ¿Por qué no son seguras las almohadillas protectoras en la cuna?

R. Las almohadillas protectoras podrían taponarle al bebé la nariz y la boca. Las cunas nuevas no necesitan de almohadillas protectoras porque la distancia entre las aberturas están más juntas.

P. ¿Por qué no puedo compartir mi cama con mi bebé?

R. Compartiendo su cama con su bebé aumenta las posibilidades de que se acalore demasiado o se asfixie. Trata de poner la cuna de su bebé en su cuarto o use una cuna especial que se instala al lado de su cama, y así tendrá su bebé a la mano para alimentarlo y tranquilizarlo.

P. ¿No se ahogará mi bebé si duerme boca arriba?

R. No. Los bebés sanos tienen un reflujo que les permite tragar y expulsar líquidos. Incluso los bebés de más edad que ya pueden voltearse boca abajo deberían ser puestos a dormir boca arriba.

P. ¿Puede dormir mi bebé en el asiento del carro o en un columpio para bebés?

R. Es seguro que su bebé tome una pequeña siesta mientras conduce, pero tenga cuidado. Los bebés muy pequeños pueden dejar de respirar si se duermen sentados. Mueva a su bebé a una cuna si se queda dormido en el asiento del automóvil o en un columpio.

BuenosConsejosParaPadres.com
