

Sueño seguro para bebés



Siempre acueste
a su bebé de espalda
para dormir la siesta
y a la noche.

Oregon
Health
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION
Maternal and Child Health Program

Datos sobre SMSL

(Síndrome de Muerte Súbita del Lactante)

- En Oregón, cerca de 40 bebés mueren durante el sueño cada año.
- Lo más importante que puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar. Para obtener ayuda, llame a la Línea para dejar de fumar de Oregón (Oregon Tobacco Quit Line) al 1-800-784-8669 o vaya a www.quitnow.net/oregon.
- La lactancia materna reduce el riesgo de muerte súbita de su bebé.

Algunos padres optan por dormir con su bebé.

Esto puede ser peligroso si:

- Su bebé tiene menos de 12 semanas de edad.
- Su cama tiene almohadas, colchas o edredones.
- Usted comparte la cama con mascotas u otros niños.
- Usted o su pareja:
 - Fuma
 - Ha tomado drogas, alcohol o medicamentos que causan somnolencia.
 - Está muy cansado o sufre de agotamiento extremo.

Para asegurar que su bebé esté lo más seguro posible:

- Acuéstelo de espalda.
- Asegure que nadie fume cerca del bebé.
- Déle de mamar.
- Ponga a su bebé a dormir en la habitación donde usted duerme.
- No use almohadas, colchas, edredones, mantas de piel de oveja, juguetes de peluche ni protectores para cuna en el área donde duerme su bebé.
- Quite la ropa de cama acolchada, las almohadas, los juguetes de peluche y los protectores para cuna del área donde duerme su bebé.
- Evite acostar a su bebé sobre superficies blandas, como sofás o sillas tapizadas, camas de agua, puffs, colchas o edredones.
- Platique con los abuelos y otros cuidadores sobre esta información para el sueño seguro de su bebé.
- El chupón ayuda a reducir el riesgo de SMSL. Si usted da de mamar a su bebé, espere a que la lactancia vaya bien (3-4 semanas) para ofrecerle el chupón. No se preocupe si no lo quiere usar. A algunos bebés no les gusta el chupón. Si su bebé deja caer el chupón cuando se queda dormido, no tiene que dárselo de nuevo.

Cara hacia arriba
Cara destapada
Sin humo de tabaco
¡Bebé cerca!

Platique con su médico sobre cualquier preocupación que tenga.

Para más información, llame al 971-673-0262

Visite Babies First! Safe Sleep for Babies en www.healthoregon.org/safesleep.

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en diferentes formatos, tales como letra grande, Braille, grabaciones de audio, comunicaciones por Internet y otros formatos electrónicos. Llame al 971-673-0252 (voz) o al 971-673-0372 (TTY) para solicitar el formato diferente que le sea más útil.