




Encontrar apoyo

Si bien despertar al bebé con frecuencia es normal y saludable, puede ser muy difícil para los padres.

La falta de sueño puede hacer que sea difícil seguir prácticas seguras para dormir. Si tiene dificultades, es importante que busque apoyo.

- Hable con su pediatra sobre estrategias específicas para las necesidades de su hijo a.
- Pídales a sus familiares, amigos o a alguien de confianza que cuiden al bebé mientras usted duerme la siesta o recupera el sueño.
- Línea de ayuda para padres de PCAVT
1-800-CHILDREN (244-5373).

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL

sobre cómo crear un entorno seguro para dormir para su bebé, visite

UVMHealth.org/SafeSleep



American Academy of Pediatrics

HealthyChildren.org

U.S. Consumer Product Safety Commission

CPSC.gov

Safe Infant Sleep

SafeInfantSleep.org

Charlie's Kids

CharliesKids.org

Kids for Cribs

CribsforKids.org

The Period of Purple Crying



*Si usa un saco de dormir o una manta envolvente, asegúrese de que no estén etiquetados como "con peso". Los elementos para dormir "con peso" fueron identificados como no seguros por la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Duerma de manera segura



Un lugar seguro para dormir



A veces, no es posible calmar a los bebés y eso está bien. No perjudica el desarrollo del niño/a. Si está estresado/a o abrumado/a, ocúpese primero de usted y deje que el bebé permanezca seguro en la cuna. Llorar no es perjudicial si usted necesita espacio.

Comparta su habitación, NO su cama

Ofrézcale un chupete

Mantenga a su bebé cómodo usando un pijama de una sola pieza/mono o saco de dormir*

El bebé duerme solo boca arriba sobre una superficie plana

El bebé duerme en una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito *

Retire los productos que no sean seguros para dormir como almohadas, mantas, peluches, tumbonas para el bebé o clip para chupete del bebé



Compartir la habitación

El bebé debe compartir su habitación, no su cama.

Compartir la habitación significa mantener la cuna, el corralito o el moisés de su bebé, en su dormitorio, cerca de su cama durante al menos los primeros 6 meses. Esto hace que sea más fácil consolar o alimentar a su bebé, y luego colocarlo en su propio espacio para dormir cuando usted esté listo/a para irse a la cama.

Si existe la posibilidad de que se quede dormido/a mientras el bebé está en la cama, asegúrese de que no haya almohadas, sábanas, mantas o ningún otro artículo que pueda cubrirle la cara, la cabeza y el cuello o sobrecalentarlo. Tan pronto como se despierte, asegúrese de llevar a su bebé a su propia cama.

Evite también quedarse dormido/a con el bebé en otros lugares. El riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño es mayor cuando los bebés duermen con alguien en un sofá, un sillón mullido o un cojín.

Es muy importante no compartir la cama con su bebé si ha estado bebiendo alcohol o si ha consumido cannabis, drogas ilícitas o cualquier medicamento que cause somnolencia o afecte el sueño.

Si su bebé se duerme en una silla para coche, cochecito, columpio, portabebés o arnés, muévelo a una superficie firme para dormir boca arriba lo antes posible.