



### ¿SABÍA USTED?

Durante el primer mes, su bebé puede dormir 18 de cada 24 horas, pero normalmente no más de 3 o 4 horas cada vez. Con el tiempo, dormirá durante períodos más prolongados en la noche.

### Crear buenos hábitos del sueño

Usted puede ayudar a su bebé a dormir bien:

- reservando suficiente tiempo de siesta durante el día para que ella no se canse demasiado por la noche
- creando una rutina nocturna, como darle un baño caliente, mecerla, cantarle canciones y pasar un tiempo tranquilo
- dándole el pecho para que se arrulle y duerma de noche

### Volver a dormirse sola(o)

Alrededor de los 6 meses, los patrones de sueño de su bebé cambiarán. Empezará cada noche con unas horas de sueño muy profundo, seguidas de varias horas de sueño más ligero. Durante el sueño ligero, puede que se despierte parcialmente muchas veces. Y probablemente querrá que la amamante, la acune o la abrace para que se duerma. Pero el que ella sea capaz de calmarse y quedarse dormida por sí misma es una habilidad importante que les ayudará a ambas a tener noches más tranquilas.



### INTÉNTELO

Durante el día, haga que su bebé duerma en una habitación iluminada con ruidos normales de día. Por la noche, indíquele que es hora de dormir: mantenga la habitación oscura y tranquila.



### CÓMO

#### Enseñarle a su hijo de 6 meses a dormirse

- Amamante al comienzo de la rutina para ir a la cama, unos 15 minutos antes de acostar a su bebé.
- Cántele antes de ponerla en su cuna.
- Prepare la habitación para que esté silenciosa y oscura.
- Acaríciela o sujétele la mano mientras está en su cuna. Haga esto cada vez menos mientras aprende a dormirse sola.
- Sea consistente. Siga la misma rutina para las siestas y por la noche.



### INTÉNTELO

Consulte estos recursos para obtener más información sobre cómo crear un entorno para dormir más seguro para su bebé:

**Un sueño más seguro para mi bebé (Safer Sleep for my Baby):** disponible a través de HealthLink BC o pregúntele a su profesional de la salud.

**Honrando a nuestros bebés (Honouring our Babies):** incorpora creencias, prácticas y temas culturales específicos de las Primeras Naciones y las comunidades aborígenes. Visite [fnha.ca](http://fnha.ca) para obtener más información.

### Un sueño más seguro



### ¿SABÍA USTED?

El lugar más seguro para que su bebé duerma es boca arriba, en su propia cuna o moisés, en su habitación.

#### La muerte infantil súbita relacionada

**con el sueño** puede ocurrir por accidente (generalmente el bebé se asfixia o sofoca) o por el **Síndrome de Muerte Infantil Súbita** (SIDS o “muerte de cuna”) –la muerte inexplicable de un bebé sano mientras duerme. Los riesgos se pueden disminuir:

- acostando a su bebé boca arriba sobre una superficie firme en su propio espacio para dormir seguro
- eliminado el humo de su casa
- manteniendo al bebé caliente sin sobrecalentarlo
- dándole el pecho
- quitando las almohadas, juguetes, mantas pesadas y mascotas de la cama del bebé
- considerando cuidadosamente los riesgos del colecho



### ¿SABÍA USTED?

Use los peluches para jugar, no para dormir. Ponerlos en la cuna puede bloquear la respiración de su bebé.



## ATENCIÓN

Los asientos de coche no son un lugar seguro para que su bebé duerma. Podría asfixiarse si su cuerpo se coloca en la posición incorrecta. Si su bebé se duerme en el coche, revíselo regularmente. Una vez que llegue a su destino, muévala a un lugar seguro para dormir.



## IDEA CLAVE

Siempre acueste al bebé boca arriba, y si lo encuentra durmiendo boca abajo, póngalo de nuevo boca arriba. Una vez que pueda rodar fácilmente de espalda y boca abajo (generalmente alrededor de 5 a 6 meses), ya no tendrá que darle vuelta.



Puede reducir el riesgo de sobrecalentamiento, asfixia y otros peligros manteniendo segura la zona donde duerme su bebé:

	¿Qué es más seguro?	¿Qué es peligroso?
<b>Cama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuna o moisés aprobado por el Ministerio de Salud de Canadá (pregúntele a su profesional de la salud si no está segura)</li> <li>✓ También hable con su profesional de la salud sobre otras alternativas seguras. Incluso una caja de cartón, un cajón o una cesta de lavandería pueden funcionar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Cuna con laterales abatibles (Drop-side crib) (Prohibida la venta desde 2016)</li> <li>✗ Cuna colecho que se coloca junto a su cama</li> <li>✗ Cuna plegable sin doble cerradura</li> <li>✗ Cuna dañada o fabricada antes de 1986</li> <li>✗ Asiento para el coche</li> <li>✗ Cama para adultos</li> <li>✗ Sillón o silla</li> </ul>
<b>Colchón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colchón firme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Superficie blanda (sofá, colchón almohadillado, colchón de aire, puf, cama de agua)</li> <li>✗ Colchón roto</li> <li>✗ Colchón de más de 15 cm (6 pulgadas) de grosor (aproximadamente el largo de su mano)</li> <li>✗ Huecos de más de 3 cm (1 1/8 pulgadas, o unos 2 dedos de ancho) entre el colchón y el marco de la cuna</li> </ul>
<b>Ropa de cama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manta ligera, un mameluco que pese lo que una manta, o un saco de dormir –sin botones ni otras partes que puedan desprenderse y asfixiar al bebé. Asegúrese de que el bebé no quepa por los agujeros de las mangas ni el cuello del saco de dormir, de modo que pueda deslizarse dentro de él.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Mantas pesadas, colchas, edredones</li> <li>✗ Almohadas</li> <li>✗ Protectores para cuna</li> <li>✗ Pieles de oveja</li> <li>✗ Sábanas plásticas</li> <li>✗ Sábana superior</li> <li>✗ Juguetes</li> </ul>
<b>La ropa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mameluco y manta liviana, o mameluco que pese lo que una manta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ropa pesada</li> <li>✗ Sombreros</li> <li>✗ Envolver al bebé</li> </ul>
<b>Otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compartir cuartos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Mascotas en la cama con el bebé</li> <li>✗ Compartir la cama con un adulto o un niño mayor</li> </ul>

## Compartir cuartos

### ¿Qué es compartir habitación?

Es dormir en la misma habitación que su bebé, pero no en la misma cama.

### ¿Se recomienda?

Sí, se recomienda compartir la habitación durante los primeros 6 meses.

### ¿Por qué?

Puede calmar a su bebé y reducir el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño.

## Colecho (compartir la cama)

### ¿Qué es el colecho?

Dormir en la misma cama con su bebé.

El lugar más seguro para que el bebé duerma durante los primeros 6 meses es en su propio espacio seguro dentro de la habitación de los padres. Pero algunas familias prefieren compartir la cama por razones culturales o personales. Y algunos descubren que terminan compartiendo la cama, incluso si no lo habían planeado.

Hable con su profesional de la salud sobre cómo equilibrar los deseos de su familia con los riesgos de compartir la cama. Y si decide compartir la cama, hágalo de la forma más segura posible. Asegúrese de que:

- El bebé esté lejos de las almohadas, mantas y edredones.
- El bebé esté boca arriba.
- El bebé no esté envuelto.
- El colchón esté en el suelo para reducir el riesgo de una caída.
- El colchón sea firme (no a las camas de agua, colchones de aire, pillowtops o camas de plumas).



### ¿SABÍA USTED?

Si tiene más de un bebé, lo más seguro es tenerlos en sus propios espacios para dormir. Si comparten la misma cuna, pónganlos cabeza a cabeza, no uno al lado del otro.

- El bebé esté en la orilla de la cama, no entre adultos.
- Haya un espacio alrededor de la cama para que el bebé no pueda quedar atrapado entre el colchón y la pared o la mesita de noche.
- Los adultos que duerman juntos sepan que el bebé está en la cama y se sientan cómodos con este arreglo.
- El pelo largo esté atado en una coleta para que no se pueda enrollar en el cuello del bebé.
- No haya niños mayores ni mascotas en la cama.



### ADVERTENCIA

**Compartir la cama puede ser arriesgado, especialmente para algunos bebés. Nunca comparta la cama si:**

- su bebé nació prematuramente o pesó menos de 2,5 kg (5,5 lb) al nacer, o
- usted o su pareja:
  - fuman, o si usted fumó durante el embarazo
  - han tomado cualquier sustancia que pueda hacerlos dormir más profundamente, como puede ser alcohol, medicina, cannabis u otras drogas

Pídale a otro adulto que cuide al bebé si usted está bebiendo alcohol o consumiendo alguna droga.

## Envolver al bebé

### ¿Se recomienda?

No. La mayoría de los bebés no necesitan que los envuelvan para dormir y es una práctica que puede ser arriesgada.

### ¿Por qué no?

Envolver al bebé muy ajustadamente puede dificultarle la respiración y esto puede ocasionar neumonía, o puede sobrecalentarla y aumentar el riesgo de SMSL. Podría asfixiarse con la manta o quedarse atascada boca abajo y no poder moverse a una posición más segura. Envolver ajustadamente al bebé también puede causarle problemas de cadera.

Para que su bebé esté cómoda, intente usar un saco de dormir en lugar de envolverla con una manta. Pero si elige envolverla, disminuya el riesgo:

- colocándola boca arriba
- envolviéndola de los hombros hacia abajo, sin cubrirle la cara ni la cabeza
- envolviéndola lo suficientemente suelto como para que quepan dos dedos entre la manta y el pecho de la bebé
- usando una manta ligera de algodón
- comprobando que no esté caliente ni sudorosa
- envolviéndola holgadamente alrededor de las caderas y asegurándose de que pueda doblar y mover las piernas
- dejando de envolverla una vez que pueda hacer movimientos fuertes por su cuenta (generalmente alrededor de 2 a 3 meses)