

## Qué hacer para que su bebé duerma a salvo

### Safe sleeping for babies

Durante las primeras semanas de vida, los bebés duermen alrededor de 16 horas al día. Planear dónde puede dormir su bebé de una manera segura es importante.

Crear un ambiente seguro para el bebé reducirá el riesgo de lesiones y de muerte infantil relacionada con el sueño, lo que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Para obtener más información sobre la muerte infantil relacionada con el sueño, consulte [HealthLinkBC File #46 Muerte infantil relacionada con el sueño](#).

Comparta esta información con cualquier persona que pueda cuidar de su bebé; es importante que todos los padres, niñeras y cuidadores estén informados sobre qué hacer para que los bebés duerman de manera segura. Para obtener recursos para padres y cuidadores sobre un sueño seguro, vea ["Safer sleep for my baby" \("Un sueño más seguro para mi bebé"\)](#).

### ¿Cómo puedo mantener a mi bebé a salvo mientras duerme?

#### **Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba (por la noche y durante las siestas)**

Los bebés se deberían colocar siempre boca arriba para dormir. Los bebés y los recién nacidos sanos no se asfixian ni tienen otros problemas cuando duermen boca arriba.

Cuando su bebé pueda darse la vuelta por sí solo, de su posición boca arriba a boca abajo, ya no es necesario continuar colocándolo boca arriba si se da la vuelta mientras duerme.

No utilice artículos que mantengan al bebé en una postura mientras duerme. Si su bebé tiene un problema de salud que requiera una postura diferente para dormir, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre las opciones seguras para acomodar las necesidades de su bebé.

Cuando el bebé está despierto, necesita pasar un tiempo sobre su "barriguita" (tumbado boca abajo), bajo supervisión, para un desarrollo sano. Esto también previene las áreas planas temporales que se pueden desarrollar en la parte posterior de la cabeza del bebé.

#### **Coloque a su bebé sobre una superficie firme libre de peligros**

Use una cuna o moisés que tenga un colchón firme, una sábana bien ajustada y sin chichoneras, almohadas, cobijas pesadas o juguetes. Asegúrese de que la cuna o moisés cumpla con el reglamento de seguridad canadiense.

Para obtener más información sobre el reglamento de seguridad canadiense y para comprobar si hay retiradas de productos, visite el sitio web de Health Canada Consumer Product Safety (Seguridad de los productos para el consumo del Departamento de Salud de Canadá) en [www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html).

Monte la cuna siguiendo las instrucciones del fabricante y no la modifique de ninguna manera.

Nunca duerma con un bebé ni permita que un bebé duerma solo sobre un colchón blando, un sofá, una silla, un colchón hinchable, una almohada, una piel de oveja (zalea), un edredón o colcha, o una cama de agua.

Para evitar que el bebé se quede atrapado, se asfixie o se estrangule, compruebe y asegúrese de que:

- El colchón encaje en la estructura de la cuna y que tenga un grosor máximo de 15 cm. No debe haber espacios de más de 3 cm entre el colchón y la estructura cuando empuje el colchón hacia las esquinas de la cuna
- Las barras de la cuna tengan una separación inferior a los 6 cm
- No haya pomos/manijas u objetos en la cuna que puedan enganchar la ropa del bebé. Si un bebé intenta salir de la cuna y se le engancha la ropa, podría estrangularse
- No haya correas, cuerdas o persianas cerca de la cuna del bebé

Algunos bebés se quedan dormidos mientras viajan en una silla de bebé para el auto. Vigile a su bebé mientras esté dormido en el auto y sáquelo de la silla cuando llegue a su destino. No se debe dejar a los bebés dormir en una silla de bebé para auto, una silla de paseo, un columpio o una mecedora porque sus vías respiratorias pueden quedar obstruidas.

### **No fume cerca de su bebé**

El fumar o la exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de SMSL.

### **Considere cuidadosamente los riesgos de colecho (compartir la cama)**

Lo más seguro para el bebé es dormir boca arriba, en una cuna que ha pasado los controles de seguridad y al lado de su cama. Sin embargo, el colecho (o compartir la cama) es una práctica común en muchas familias, debido a tradiciones culturales o preferencias personales. Algunas familias acabarán compartiendo la cama con el bebé incluso sin haberlo planeado de antemano.

Estas son algunas de las circunstancias en las que compartir la cama es especialmente peligroso y debería tratarse de evitarse. Cuando se trata del colecho, los bebés nacidos prematuramente o con un peso bajo corren un mayor riesgo. El riesgo también aumenta si alguien en la casa fuma, si se ha fumado durante el embarazo o si los adultos que están en la cama están menos alerta debido a los efectos del alcohol, medicamentos u otras drogas.

Para las familias que eligen compartir la cama, los riesgos se pueden reducir de las siguientes maneras:

- Asegúrese de que el bebé esté boca arriba, sobre un colchón limpio y firme
- El bebé no debe estar envuelto y debe colocarse en la parte exterior del colchón (no entre los padres), alejado de almohadas, cobijas y edredones/colchas
- El colchón debe colocarse en el suelo y alejado de las paredes u otros muebles, para reducir el riesgo de caídas o de que el bebé quede atrapado
- Los niños mayores y las mascotas no deben estar en la cama
- Si los adultos que comparten la cama tienen el cabello largo, deben amarrárselo
- Todos los adultos que están en la cama deben saber que el bebé también está ahí

### **Comparta la habitación con su bebé**

Puede ayudar a proteger a su bebé de la muerte infantil relacionada con el sueño compartiendo la habitación y durmiendo cerca del bebé. Por ejemplo, la cuna de su bebé puede estar situada al lado de su cama. Esto significa que el bebé estará al alcance de su mano, pero no en la misma cama o superficie para dormir.

### **Amamante a su bebé**

Amamante a su bebé, ya que esto protege contra el SMSL y tiene otros muchos beneficios. La lactancia es

más fácil cuando comparte la habitación con su bebé. Esto quiere decir que el bebé duerme cerca de usted en una superficie separada, permitiéndole estar cerca de su bebé.

Para obtener más información sobre la lactancia, vea [HealthLinkBC File #70 La lactancia](#).

### **Mantenga a su bebé a una temperatura agradable pero no caliente**

La temperatura de la habitación debería ser cómoda para un adulto. Todo lo que necesita para mantener a su bebé a gusto a esa temperatura es un saco de dormir, un pijama grueso o una cobija ligera. No envuelva a su bebé mientras duerme y no use sombreros ni gorros dentro de la vivienda.

### **Detenga o reduzca el consumo de sustancias**

El uso de ciertas drogas o sustancias durante y después del embarazo puede aumentar el riesgo de la muerte infantil relacionada con el sueño. Esto incluye alcohol, cannabis (marihuana), crack, cocaína, heroína, nicotina y otras sustancias.

Si usted o su pareja necesita apoyo para dejar o para reducir el consumo de sustancias, llame a su unidad de salud pública local para conocer los servicios disponibles en su zona. También puede llamar al Alcohol and Drug Information and Referral Service (Servicio de referencias e información sobre alcohol y drogas): en el área metropolitana de Vancouver llame al 604 660-9382, y en otras zonas de B.C. llame gratuitamente al 1 800 663-1441.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o farmacéutico si usted o su pareja necesitan ayuda para dejar de fumar. Puede inscribirse en el BC Smoking Cessation program (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo) en su farmacia local. En B.C. también puede llamar gratuitamente a la línea de ayuda de QuitNow al 604 731-5864 (LUNG) o en el 1 877 455-2233 o visite [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca).

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.