

Sueño seguro para bebés

¿Por qué nos preocupa cómo y dónde duermen los bebés?

La muerte relacionada con el sueño, incluyendo la muerte súbita e inesperada del lactante (SUID, por sus siglas en inglés), es una de las principales causas de muerte de los bebés de entre un mes y un año de edad. Cada año en los EE. UU., alrededor de 3,500 bebés mueren de forma repentina e inesperada mientras duermen. Un entorno seguro para dormir reduce considerablemente el riesgo de muerte relacionada con el sueño.



¿Cómo es un entorno de sueño seguro para los bebés menores de un año?

¡Recuerde el ABCD del sueño seguro!

- **A**parte - Los bebés deben dormir solos en una cuna aparte y no compartir la cama con sus padres o hermanos. El lugar más seguro es en la habitación de los padres, pero solos en una cuna aparte.
- **B**oca arriba - La posición más segura para que duerma un bebé es boca arriba. Los bebés no tienen una mayor probabilidad de ahogarse cuando duermen o descansan boca arriba.
- **C**una - Mantenga la cuna libre de mantas, almohadas, protectores de cuna o juguetes. Estos son riesgos de asfixia en una cuna.
- **D**eje de fumar o vapear - Se ha demostrado que el humo o vapor de cualquier tipo es un factor de riesgo para SUID. Mantenga el aire limpio para los bebés.

El Blue Ridge Health District tiene un número limitado de cunas gratuitas disponibles para padres y cuidadores que cumplen con las pautas de ingresos. Para mayor información, llame al 434-972-6241.

Para saber lo último sobre el sueño seguro para bebés: Visite cribsforkids.org o safetosleep.nichd.nih.gov



12/22

Health Whys
BlueRidgeHD.org
Un mensaje de salud pública de

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
To protect the health and promote the
well-being of all people in Virginia.