

Sueño seguro para los bebés

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

La muerte relacionada con el sueño, incluida la muerte súbita e inesperada del lactante (MSIL), es una de las principales causas de muerte de los lactantes que tienen entre un mes y un año. En los Estados Unidos, cerca de 3.500 bebés mueren repentina e inesperadamente mientras duermen cada año. Un ambiente seguro para dormir reduce significativamente el riesgo de muerte relacionada con el sueño.

¿Cómo es un ambiente seguro para dormir para bebés menores de un año?

¡Recuerde lo esencial para un sueño seguro!

- **Solo:** los bebés deben dormir solos en una cuna y no compartir la cama con sus padres o hermanos. El lugar más seguro es en el dormitorio de los padres, pero solo en una cuna.
- **Boca arriba:** la forma más segura para que un bebé duerma es sobre su espalda en una superficie firme. Dormir boca arriba ayuda mantener la vía aérea despejada. No tienen más probabilidades de ahogarse cuando duermen o descansan boca arriba.
- **Cuna:** mantenga la cuna sin juguetes de peluche, mantas y almohadas. Estos son elementos que implican peligros de asfixia en una cuna.
- **No fume** ni utilice vaporizadores en su hogar. El humo o vapor de cualquier tipo ha demostrado ser un factor de riesgo para MSIL. Mantenga el aire limpio para los bebés.



El Distrito de Salud de Blue Ridge tiene un número limitado de cunas gratuitas disponibles para padres y cuidadores que cumplan con las pautas sobre los ingresos. *Para obtener información, llame al 434-972-6241.*

Para recibir novedades sobre el sueño seguro para los bebés: visite cribsforkids.org o safetosleep.nichd.nih.gov.



5/25

Health  Whys

Un mensaje de salud pública de

BlueRidgeHD.org

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!"

Síganos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH