

PREVENCIÓN MIÉRCOLES

DOM LUN MAR

JUE VIE SÁB

Cuidad de Baltimore

Departamento de Salud

Dormir Seguro Reduce La Mortalidad de Niños

El riesgo de la asfixia y de la muerte aumenta cuando ponen a los infantes a dormir en ambientes o posiciones inseguros.

Las localizaciones inseguras, incluye dormir con un miembro de la familia o amigo en la cama del adulto, el sofá, u otra superficie suave como las almohadillas o las mantas.

Siga el 1-2-3 de dormir seguro para las siestas y por la noche para proteger a su bebé contra el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS) y asfixia.



Durmiendo seguro y fácil como 123:

- ❖ Su bebé duerme más seguro solo
- ❖ Su bebé duerme más seguro boca arriba
- ❖ Su bebé duerme más seguro en su cuna

Prevención básica:

Usted, al igual que otros que cuidan de su bebé, pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte de muerte

- 1** Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.
- 2** Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerma usted. No duerma compartiendo una cama, una silla o un sofá.
- 3** Acueste al bebé en una superficie firme, y cubra el colchón con una sábana ajustable.
- 4** Quite los cojines y los juguetes del área del sueño del bebé.
- 5** Nunca fume cigarrillo, o permita que otros fumen alrededor de su bebé.
- 6** Guarde las secuencias de persianas o las cortinas lejos de la cuna y fuera del alcance del bebé.
- 7** Abrigue al bebé con ropa de dormir ligera y mantenga el cuarto a una temperatura cómoda.

Ordene una camiseta vía internet:

www.firstcandle.org/special_events/safesleep.html

o llama a 1-800-221-7437

Recursos y Referencias

El Centro de Recursos National de Mortalidad de niños por causa de SMIS

<http://www.sidscenter.org/>

Sugerencias de *First Candle* a Como Dormir Seguro

http://www.firstcandle.org/expectantparents/exp_reduce_safe.html

Declaración de Poliza de la Academia Americana de Pediatría

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/abstract/pediatrics;116/5/1245>

Guía Para Padres Sobre Como Dormir Seguro

<http://www.healthychildcare.org/pdf/search=%22Safe%20Sleep%22>

Folleto para su bebé Sobre Como Dormir Seguro

http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/upload/safe_sleep_aa.pdf

El Impacto que ha tenido La Campaña de Dormir Boca Arriba

http://www.nichd.nih.gov/sids/upload/SIDS_rate_backsleep_03.pdf

Information sobre SMIS

http://www.cmh.pitt.edu/pdf/aahpc/mortality_1.pdf

La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los E.U.: Seguridad de la cuna y como reducir SMIS

<http://www.cpsc.gov/CPSCPUB/PUBS/cribsafe.html>