

¿Qué es el Síndrome de Muerte Infantil Súbita, SIDS?

El Síndrome de Muerte Infantil Súbita es la muerte repentina de un infante menor de un año de edad sin ninguna causa aparente. Puede ser difícil distinguir entre SIDS y la asfixia accidental.

Dígalas a todas las personas que cuidan a su bebé que sigan estos consejos. Esto incluye la familia, los abuelos, amigos, niñeras y guarderías infantiles.



Notas Adicionales para un Sueño Seguro

La investigación ha demostrado que la lactancia materna protege contra SIDS.

Si el bebé está vacunado, el riesgo de sufrir de SIDS disminuye en un 50%.

Recursos

www.healthychildren.org/safesleep

<http://dhhs.ne.gov/publichealth/Pages/sids.aspx>

Para más información o copias adicionales de este folleto, llame al 1-800-801-1122



www.dhhs.ne.gov

PHA-PAM-14-S (22012) Rev. 6/12

Sueño Seguro Para Su Bebé



Consejos para el Sueño Seguro de su Bebé:

- 1.** Acueste a su bebé boca arriba para dormir.



- 2.** Utilice un colchón firme cubierto con una sábana ajustada, en una cuna de seguridad aprobada. Consumer Safety For Cribs (Seguridad del Consumidor para Cunas) www.cpsc.gov/cribs.



- 3.** El espacio entre las barras de la cuna no debe ser más ancho que una lata de soda.



- 4.** Retire las almohadas, cobijas, juguetes de peluche, almohadillas protectoras y otros objetos de la cuna. No utilice objetos como apoyo para que el bebé se acueste de lado.



- 5.** Considere utilizar una pijama en forma de bolsa "blanket sleeper" en vez de cobijas; las cuales se pueden enredar alrededor de la cabeza del bebé.

- 6.** Evite que el bebé se acalore excesivamente; el niño no debe estar transpirando o demasiado caliente al tocarlo

- 7.** Considere darle al bebé un chupón una vez que haya sido amamantado.

- 8.** Cree una zona libre de humo alrededor del bebé.



NO FUMAR

- 9.** El bebé debe tener un espacio separado en el cuarto de los padres. No permita que duerma en la cama de un adulto, cama de agua, butaca, sillón u otra superficie blanda. El bebé no debe compartir ninguna superficie de dormir con otro niño o adulto

- 10.** Recuerde permitir que el bebé pase algún tiempo bocabajo, bajo su supervisión, cuando esté despierto. Así se evita que la cabeza del bebé adopte una forma plana.

