

El sueño y la seguridad del bebé

Datos sobre el SMSL (Síndrome de muerte súbita del lactante)

- En Oregon, unos 40 bebés mueren mientras duermen todos los años.
- Lo más importante que usted puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar. Para obtener ayuda, comuníquese con la Línea para dejar de fumar de Oregon (*Oregon Tobacco Quit Line*) al 1-800-784-8669 o visite www.quitnow.net/oregon.
- La lactancia materna disminuye el riesgo de SMSL en el bebé.

Algunos padres optan por dormir con su bebé. Dormir con su bebé puede ser peligroso si:

- Su bebé tiene menos de 12 semanas de nacido.
- Hay almohadas, cobertores o edredones en la cama.
- Comparten la cama con mascotas u otros niños.
- Usted o su pareja:
 - » Fuman;
 - » Han consumido drogas, bebidas alcohólicas o medicamentos que dan sueño;
 - » Están muy cansados o padecen de agotamiento extremo.

Para asegurarse de que su bebé esté lo más seguro posible:

- Acuéstelo boca arriba.
- Asegúrese de que nadie fume cerca del bebé.
- Dele de lactar.
- Haga dormir al bebé en la misma habitación que usted.

Cara hacia arriba

Cara destapada

Sin humo de tabaco

¡Bebé cerca!

- Retire la ropa de cama mullida, almohadas, juguetes de peluche, protectores de cuna del área en la que duerme el bebé.
- Evite acostar al bebé sobre superficies blandas como sofás o sillones forrados, camas de agua, sillas *beanbag*, cobertores o edredones.
- Hable con los abuelos y otras personas que cuiden al bebé sobre esta información para que el bebé duerma de forma segura.

Cunas seguras:

- No utilice cunas viejas que no satisfagan las normas de seguridad actuales.
- Revise la cuna con frecuencia para ver si faltan piezas de quincallería, están sueltas o rotas.
- El colchón debe ser firme y encajar estrechamente en el espacio.
- No coloque un monitor de bebé en la cuna.
- No coloque la cuna cerca de cables de lámparas o de cordones de persianas o de cortinas.
- El espacio entre los barrotes no debe superar las 2-3/8 pulgadas (6 cm).
- La cuna no debe tener postes esquineros ni áreas huecas en la cabecera o en el pie.
- Pase al niño de la cuna a una cama antes de que mida 35 pulgadas (89 cm) de largo.

continúa en la página siguiente

El sueño y la seguridad del bebé (continuación)

Cinco requisitos federales nuevos:

A partir del 28 de junio de 2011, todas las cunas que se vendan en los Estados Unidos de América deben satisfacer los nuevos requisitos federales respecto a la seguridad para cunas (vea la gráfica a continuación):

- No pueden fabricarse ni venderse cunas con barandas móviles laterales; los inmovilizadores y juegos de reparación están prohibidos;
- Los barrotes de madera deben estar fabricados de maderas más duras para evitar que se quiebren;
- La quincallería de la cuna debe incluir dispositivos que impidan que las piezas se suelten o se salgan;

- Los soportes para el colchón deben ser más duraderos; y
- Las pruebas de seguridad deben ser más estrictas.

Para obtener más información

Babies First! Safe Sleep for Babies

www.healthoregon.org/safesleep o llame al 971-673-0262

Información sobre la seguridad y las cunas

www.cpsc.gov/info/cribs/index.html

Dormir boca arriba

www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm

National SUID/SIDS Resource Center

www.sidscenter.org

Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos

UNA GENERACIÓN MÁS SEGURA DE CUNAS

Los nuevos requisitos federales

