



Haga la cuna de su bebé un lugar más seguro

Cuna Segura – Sueño seguro

La seguridad de su niño es uno de los desafíos más importantes que usted enfrentará como padre. Este folleto le ayudará a hacer la cuna de su bebé un lugar seguro para dormir. Si usted sigue estos seis pasos, usted reducirá las posibilidades de que su bebé se lastime, se acalore, se sofoque, se estrangule, o de que padezca del Síndrome de Muerte Repentina Infantil. El CTF espera que este folleto le ayude a mantener a su bebé feliz y saludable.

Paso 1 Coloque a su bebé sobre su espalda en un colchón firme que quede bien ajustado a una cuna que cumpla con todos los requisitos de seguridad.

- El colchón de la cuna debe ser firme y debe ajustarse a la cuna de tal forma que entre la cuna y el colchón no quedan más de dos dedos.
- Asegúrese que todas las personas que cuidan a su bebé tengan una cuna segura y sean conscientes de estos seis pasos. Lleve con usted una cuna portátil cuando vaya a visitar familiares o amigos.
- Las cunas que se van heredado de un bebé a otro, como las cunas vendidas en tiendas de segundas generalmente son inseguras. Asegúrese que los espacios entre los barrotes de las barandas no sean más anchos que el ancho del bote de una soda. Revise que la cuna no tenga astillas o que la pintura no esté resquebrada. Los paneles de la cabecera y de los pies no deben tener decoraciones cortadas en la madera; La parte superior de los esquineros debe ser plana.
- Asegúrese que los lados de la cuna están arribas en todo momento. Los lados deben tener un mecanismo de traba que no se abra accidentalmente.

Siempre coloque su bebé sano sobre su espalda cuando lo haga dormir, a no ser que el doctor del bebé le haya ordenado que lo haga de otra forma.

Paso 2 Saque de la cuna las mantas, almohadas, sobrecamas, tendidos, muñecos de peluche y otros productos blandos.

- Use una sábana que quede bien ajustada.
- No utilice en protectores para las barandas que sean muy almohadillados.
- No utilice cuñas o cobijas enrolladas para afianzar a su bebé en los lados.
- En la cuna no deben haber juguetes colgantes.

Paso 3 Considere la posibilidad de utilizar una bata de dormir u otro tipo de pijamas para no tener que usar mantas o cobertores.

- No permita que su bebé se acalore mucho. Póngale tanta ropa como usted se pondría. No envuelva a su bebé en muchas capas de sábanas o de ropa. Si su bebé está sudando, tiene su cabello húmedo, o tiene ronchas del calor, él puede estar muy acalorado.
- No coloque la cuna cerca a una fuente de calor, como una salida de la calefacción, un radiador, o un calentador ambiental.

Paso 4 Asegúrese que la cara y la cabeza de su bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.

- Siempre mantenga la cabeza y la cara del bebé libres de mantas, sábanas y otra ropa de cama. Recuerde que en lugares cubiertos no es necesario cubrir la cabeza del bebé.

Paso 5 Si va a utilizar una manta, coloque a su bebé en la cuna con sus pies tocando la parte de los pies de la cuna. Use una manta ligera y asegure sus bordes entre el colchón y la cuna, pero no deje que ésta cubra al bebé más arriba de su pecho.

Paso 6 No ponga a dormir a su bebé sobre una cama de agua, un sofá, un colchón blando, una almohada, o cualquier otra superficie blanda. El lugar más seguro para que un bebé duerma es una cuna normal, con un colchón firme.

- Los bebés que duermen en camas para adultos, las que se conocen como camas compartidas, están más propensos a padecer del Síndrome de Muerte Repentina Infantil, de sofocación, de estrangulación y de otras lesiones.
- No permita que su bebé duerma con sus hermanos.
- Si usted quiere sentirse más cercana a su bebé, piense en colocar la cuna al lado de su cama.
- Si usted tiene la preocupación de que se pueda quedar dormida mientras le da pecho a su bebé, pregúntele a su proveedor de servicios de salud otras formas de darle pecho a su bebé de forma segura y exitosa.