

# Usted puede marcar una diferencia.

Los tiempos han cambiado desde que nacieron sus hijos. Sin embargo, seguimos queriendo lo mejor para nuestros bebés. ¡Eso no ha cambiado ni cambiará! Sin embargo, al seguir estos sencillos consejos, hemos podido reducir la tasa del síndrome de muerte súbita infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) en Illinois en un 68% desde 1993. Recuerde estas pautas sencillas para mantener a su nieto seguro mientras duerme.

- Los bebés duermen más seguros boca arriba.
- Siempre haga dormir al bebé en una cuna, solo.
- Nunca coloque a más de un bebé en la misma cuna.
- No debe dejarse ropa de cama muy mullida en el área donde dormirá el bebé.
- Nunca fume cerca del bebé.
- Dedique una determinada cantidad de tiempo para que el bebé juegue boca abajo, sobre su pancita; siempre bajo su supervisión.
- Ofrezca un chupón al bebé a la hora de dormir.
- Amamantar al bebé es lo mejor.



**sids**  
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES  
of illinois, inc.



Para obtener más información,  
comuníquese con SIDS of Illinois

710 E. Ogden Avenue  
Suite 550  
Naperville, IL 60563  
Oficina (630) 305-7300  
Fax (630) 305-4773

En Illinois, llame a la línea gratuita –  
1-800-432-SIDS (7437)

[www.sidsillinois.org](http://www.sidsillinois.org)

El financiamiento de esta publicación fue posible gracias a los fondos recibidos de la Oficina de Promoción de Salud (Office of Health Promotion), a través del Departamento de Salud Pública de Illinois (Illinois Department of Public Health), Chicago Departamento de Salud Pública (Chicago Department of Public Health), y una subvención de la Fundación CJ para SIDS (CJ Foundation for SIDS).

# Seguridad para mi nieto a la hora de dormir:

¡Todos los momentos de dormir son importantes!



La imagen más dulce del mundo es la de un bebé que duerme.

1-800-432-SIDS (7437)



**sids**  
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES  
of illinois, inc.

## La sabiduría de un abuelo comienza con la información correcta.

Si en su familia ha nacido un bebé, es posible que le pidan consejos o que cuide a su nieto. Para ayudarle en su nuevo papel de abuelo, Sudden Infant Death Services (SIDS) of Illinois desea ofrecerle las recomendaciones más actualizadas acerca de la seguridad a la hora de dormir para su nieto.



## ¿Qué puedo hacer para ayudar?

- **El lugar más seguro para que su nieto duerma es solo, en una cuna o patio de juegos portátil. Las camas de adultos son demasiado blandas para que los bebés duerman de forma segura.** Los bebés, especialmente si son menores de un año, deben dormir sobre un colchón firme para bebés. Es muy importante que no haya almohadas, mantas, protectores de cuna ni juguetes de peluche con el bebé mientras duerme. La ropa de cama mullida aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) y la asfixia accidental.
- **Siempre coloque a su nieto boca arriba para dormir.** Esto es muy importante, inclusive cuando el bebé puede darse la vuelta por sí solo. Los bebés que duermen boca arriba NO corren un mayor riesgo de atragantarse. De hecho, los bebés que duermen boca abajo tienen más posibilidades de atragantarse al vomitar.
- **No permita que nadie fume cerca de su nieto.** Los estudios demuestran que los bebés expuestos al humo de cigarrillo corren un riesgo mucho mayor de la muerte súbita infantil.

- Desde el día que el bebé llega del hospital, puede comenzar a colocarlo por periodos de tiempo boca abajo, sobre la pancita, bajo su supervisión. Todos estos periodos de tiempo que el bebé esté boca abajo le ayudan a controlar mejor la cabeza y el cuello, y pueden evitar la plagiocefalia: zonas planas o asimetrías en la cabeza.
- Cuando acueste a su nieto para que duerma una siesta o por la noche, es bueno mantenerlo cerca de usted pero siempre en una cuna. **Nunca es debe dormir con su nieto sobre un sofá o sillón.**
- Si los padres del bebé lo aprueban, **ofrézcale un chupón al bebé cuando lo acueste para la siesta o para dormir por la noche.** Los estudios han demostrado que el uso del chupón desde un mes a un año de edad puede reducir el riesgo de la muerte súbita infantil.
- En la actualidad, no existen productos en el mercado que prevengan la muerte subita infantil. SIDS of Illinois sí recomienda el uso de un “saquito de dormir sin mangas” en lugar de mantas en la cuna.
- **La hipertemia o sobrecalentamiento es un factor de riesgo conocido para el síndrome de muerte súbita infantil.** Esto significa que su nieto no necesita usar gorro cuando está dentro de la casa y que no debería tener más prendas que las que usted mismo esté usando. Un bebé muy abrigado puede tener las mejillas coloradas y la parte de atrás del cuello caliente y sudorosa. En ocasiones, cuando los bebés están intranquilos, es porque tienen calor.

Por último, el consejo más importante de todos:  
**¡DISFRUTE de su nieto!**