

Tenga esta rima a la mano para que le ayude a recordar las pautas para un sueño seguro.

El lugar donde el bebe duerme mejor

No en el sofá
O en una silla,
No con una frazada
O un oso suave y sedoso,
No en su cama,
O en su pecho —
De espaldas en una bolsa de dormir
¡Es donde el bebé duerme mejor!

De manera que vacíe su cuna
De cosas suaves y sedosas,
De sonajas y conejitos
Cubiertos de seda.

Use una bolsa de dormir o pijama
De manera que el bebé duerma bien
Y ustedes dos
¡Tendrán una buena noche!

Seguridad de la cuna

La cuna de su bebé debería tener:

- Rejas que no estén ubicadas a más de 2 3/8 pulgadas (6cm) de distancia (si usted puede poner una lata de gaseosa entre las rejas están muy separadas).
- Un colchón firme que quepa firmemente en el marco.
- Una sábana que esté apretada alrededor del colchón.

Altamente recomendado

Parkview Health desea ayudarle a mantener seguro a su bebe. Recuerde: La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 1 año no utilicen frazadas sueltas. Para reducir el riesgo de SIDS (Síndrome de Muerte Súbita en Niños) y asfixia accidental, la Consumer Product Safety Commission, First Candle, y la AAP recomiendan que el bebé duerma:

- En su espalda en un colchón firme en una cuna que haya sido aprobada por su seguridad y que este libre de objetos suaves o edredones
- En un hogar libre de humo
- En una habitación que se mantenga a una temperatura confortable para adultos que no lleven mucha ropa



Programa de Sueño Seguro

 **PARKVIEW**
FAMILY BIRTHING CENTER

 **PARKVIEW**
HEALTH

El sueño no debería ser peligroso para el bebé

El proteger a su bebé es muy importante. Seguramente que usted ya ha tomado varias precauciones para mantener la seguridad de su precioso bebé. Pero, ¿Qué pasa cuando su bebé está durmiendo?

Cada año, hay niños que mueren mientras duermen. Se cree que el SIDS (Síndrome de Muerte Súbita en Niños) pueda ser la causa en ciertos casos, si parecía que los bebés estaban con buena salud y eran menores a 6 meses y no se encontró otra causa de muerte.

En los últimos años, las investigaciones han demostrado que un número significativo de muertes, que en un principio fueron atribuidas al SIDS, fueron por asfixia accidental. La asfixia (o lesión relacionada) ocurrió porque el niño estaba durmiendo en una posición que ocasionó el bloqueo de su respiración. En estos casos trágicos, uno de los siguientes hechos ocurrió:

- El bebé estaba durmiendo con una persona adulta y fue asfixiado por el adulto, otro niño, almohadas o ropa de cama suave.
- El bebé estaba en una cuna y fue atrapado contra los para golpes, ropa de cama, peluches u otros materiales suaves.
- El bebé se maltrató al caer de una cama para adultos.

Las muertes de los niños que ocurren por dormir con otra persona o por asfixia se pueden evitar. Por esta razón, Parkview ha creado el Programa de Sueño Seguro.

Las bolsas de dormir “Snug as a bug” incrementan la seguridad para del bebé

Expertos en el desarrollo del niño ahora recomiendan el uso de bolsas de dormir u otro tipo de ropa de dormir ceñida para los niños menores de 1 año. Las bolsas de dormir están

diseñadas para mantener al bebé seguro y cómodo y al mismo tiempo eliminan el riesgo de asfixia por materiales sueltos alrededor de la cara. Las bolsas de dormir se pueden adquirir en muchas tiendas que venden ropa y artículos para bebés.

Programa de Sueño Seguro de Parkview

El deseo de Parkview es que todos los padres conozcan los riesgos de las prácticas no seguras del sueño. Es por esta razón que los Centros de Maternidad en todos los hospitales Parkview han implementado el programa de Sueño Seguro en el año 2009.

- Las frazadas para niños ya no se usan para envolver a los niños. Todos los Centros de Maternidad de Parkview ahora utilizan las bolsas de dormir. Después del parto a cada mamá se le muestra como vestir a su bebé en una bolsa de dormir, y ella y el bebé se llevarán a la casa una bolsa de dormir gentileza del hospital cuando sean dados de alta.
- Usted puede adquirir las bolsas de dormir en todas las tiendas de regalo de Parkview.
- A las mamás que están amamantando se les recomienda tener cuidado de no alimentar al bebé en una posición que no sea segura. Consultores sobre lactancia de Parkview instruyen a cada mamá sobre la posición apropiada de manera que pueda mantenerse despierta y devolver al bebé a su cuna después de amamantarlo.
- Tenemos a disposición cunas que han sido aprobadas por su seguridad. Conjuntamente con First Candle, una iniciativa que lucha en todo el país contra la muerte súbita en niños, Parkview es un sitio de distribución gratuita de cunas portátiles seguras. Los padres o padres que esperan y que están interesados en conocer más sobre este programa deben llamar al (260) 373-6900 entre las 7 a.m. y 9 p.m. Las personas que solicitan las cunas deberán

cumplir con los requisitos de necesidad financiera y deberán completar un curso de educación dictado por Parkview.

Parkview se enorgullece de ser el sistema de salud más grande en el noreste de Indiana en haber implementado el programa de cunas gratuitas por medio de Parkview Hospital y First Candle y el haber hecho nuestra política el uso de bolsas de dormir.

Pasos simples para un sueño seguro

Utilice estas medidas simples para evitar la asfixia y promover un sueño seguro.

1. Use una bolsa de dormir o un pijama corriente (mameluco, pelele) en lugar de una frazada.
2. No permita que el bebé se sobre caliente. Mantenga la habitación a una temperatura confortable.
3. Acueste al niño en su espalda en una cuna vacía. No permita coberturas cerca de la cabeza del niño.
4. No ponga en la cuna del bebé almohadas, juguetes, contra golpes u otros objetos que sean peligrosos.
5. Por lo menos durante los primeros seis meses, ponga la cuna en su habitación (si fuera posible) de manera que usted pueda sentir la respiración del bebé mientras duerme. El bebé sentirá consuelo al saber que usted está cerca.
6. Inclusive cuando se encuentre lejos de casa, asegúrese que el bebé duerma en una cuna aprobada por su seguridad.
7. Nunca duerma en un sillón o en su cama con el bebé. No permita nunca que el bebé duerma en una silla o en una cama con otra persona.
8. Asegúrese que su bebé viva y duerma en un hogar libre de humo.

