

Plan para Padres y Cuidadores

Esta herramienta está diseñada para guiar conversaciones con padres y cuidadores sobre las recomendaciones encontradas en *American Academy of Pediatrics' Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment*.

Recomendación	Necesito más información..	Esto podría ser difícil porque...	Mi plan es...
 <p>Coloque al bebé boca arriba para dormir.</p>			
 <p>Use una superficie firme, plana y nivelada, aprobada* y diseñada para bebés.</p>			
 <p>Alimente al bebé con leche humana, como la lactancia materna.</p>			
 <p>Comparta su habitación. Ponga al bebé a dormir en su propio espacio, cerca de su cama, pero separado de ella.</p>			
 <p>Mantenga los objetos fuera del área de dormir del bebé.</p>			
 <p>Ofrézcale un chupón al bebé para las siestas y por la noche.</p>			
 <p>No fume ni utilice vapores durante el embarazo, ni después.</p>			

Recomendación	Necesito más información...	Esto podría ser difícil porque...	Mi plan es...
 <p>No consuma drogas, ni alcohol durante el embarazo y después.</p>			
 <p>Evite que el bebé pase demasiado calor.</p>			
 <p>Reciba atención médica periódica durante el embarazo.</p>			
 <p>Siga las recomendaciones del médico sobre vacunas, revisiones y otras cuestiones relacionadas con la salud del bebé.</p>			
 <p>Evite los monitores cardíacos, respiratorios, de movimiento y de otro tipo como forma principal para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.</p>			
 <p>Evite los productos o dispositivos** que afirmen prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé.</p>			
 <p>Deje que el bebé pase mucho tiempo boca abajo mientras esté despierto.</p>			
 <p>Evita envolver al bebé una vez que comience a girarse</p>			

*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies (como el colchón) y los lugares (como la cuna) en los que duermen los bebés.

** Algunos ejemplos de productos y dispositivos que deben evitarse son las cuñas, los posicionadores, las almohadas inclinadas y otros que afirman “prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé” y las muertes relacionadas con el sueño.

Visite www.cpsc.gov/es/SafeSleep para aprender más