



Los bebés que nacen antes de tiempo o que tienen condiciones de salud especiales pueden tener un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.

*Hacer un plan de sueño seguro antes de salir del hospital puede ayudar a mantener a su bebé seguro.*

### Si su bebé estuvo en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN):

- Pídale al personal del hospital que revise cómo preparar a su bebé para que duerma de manera segura en casa.
- El plan puede incluir cómo cambiar la posición de su bebé para dormir de lado a espalda.
- Si su bebé se va a casa con oxígeno, sondas de alimentación, sondas de respiración o monitores, asegúrese de que los cordones o sondas no se enrollen ni se amontonen en el área donde duerme su bebé.
- Si envuelve a su bebé, deje espacio para que los cordones salgan de la parte inferior de la manta, manteniéndolos alejados de las manos y la cara de su bebé.
- Todos los demás equipos deben estar al lado, pero no dentro, del área de descanso de su bebé.



Recuerde que su bebé está lo suficientemente bien como para irse a casa, por lo que no tiene que recrear un ambiente de UCIN en casa.



Fuente de la imagen: WIC de Texas

**TAMBIÉN EN ESTA SERIE:**  
Revisiones Médicas del Bebé  
Boca Arriba para Dormir  
Monitores y Dispositivos  
Superficie para Dormir  
Envolver al Bebé

### Hablemos – Condiciones Especiales de Salud

Hable con su médico o equipo de atención médica sobre el sueño de su bebé cuando está en casa.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)



**Los bebés que nacen antes de tiempo o que tienen condiciones de salud especiales pueden tener un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.**

***Preguntas comunes de familiares y cuidadores***

**¿Cómo puedo asegurarme de que mi bebé de la UCIN pueda recibir leche materna si no puedo amamantar?**

Antes de salir del hospital, pida que lo comuniquen con un banco de leche local afiliado a la Asociación de Bancos de Leche Humana de América del Norte.

Hable con su enfermera, médico o médico del bebé para obtener el número de su banco de leche más cercano para obtener más información.

**¿Debo usar una cuña para elevar la posición de mi bebé como lo hicieron en el hospital?**

Si su bebé fue colocado en una posición no nivelada mientras estaba en el hospital, parte de su transición segura del sueño al hogar debe incluir cómo alejarse del uso de dispositivos que evitan que su bebé se acueste, incluidas cuñas, rollos de manta u otros productos.

Hable con el médico de su bebé sobre cómo mantener a su bebé durmiendo de manera segura cuando esté en casa.

**Me preocupa que mi bebé se haya acostumbrado a dormir boca abajo en la UCIN. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a mantener la calma?**

El riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés) para los bebés prematuros o los bebés con condiciones de salud especiales puede ser aún mayor si se les coloca a dormir boca abajo.

Asegúrese de seguir el plan de transición de su equipo de atención médica del hospital y coloque a su bebé boca arriba. El contacto piel con piel puede ayudar a calmar a su bebé, ayudar con la lactancia materna y ayudar a mantener a su bebé caliente.

Asegúrese de que haya alguien cerca para vigilarlos a usted y a su bebé cuando lo sostengan piel con piel para asegurarse de que no se duerma.



### **Hablemos – Círculo de Apoyo**

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas seguras para el sueño!

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)