Sueño Seguro del Bebé SACRAMENTO

Preguntas frecuentes

¿Porque mi bebé debe dormir solo? Me siento segura con mi bebé cerca de mí.
En el Condado de Sacramento, cerca de 80% de todos los bebés (90% de los bebés Afroamericanos) que murieron de una muerte relacionada con el sueño infantil no estaban durmiendo en una cuna, o cuna portátil. Para reducir el riesgo de tu bebé que muera durmiendo, pon a tu bebé a dormir en su propia cuna o un moisés. Recuerde, no se necesita mucho tiempo para que un niño se asfixie.

¿Cómo voy a vincularme con mi bebé si él / ella no duerme conmigo?
Sostenga a su bebé cuando él o ella este despierto(a), incluyendo cuando lo alimenta. Es solamente cuando su bebé está durmiendo que él o ella necesitan dormir aparte, boca arriba en una cuna o mises.

¿Como voy amamantar a mi bebé si él/ella no duerme conmigo?
Recuerde —compartir habitación, no cama. Usted puede poner la cuna o moisés de su bebé cerca de su cama y así sostenerlo rápidamente si él o ella necesita amamantarse durante la noche y después regresarlo a su cuna o moisés para dormir.

Todos los que conozco duermen con su bebé —esto es parte de mi cultura.
Ahora nosotros ya sabemos más de lugares donde los bebés pueden dormir seguros desde las recolecciones de estadísticas sobre muertes infantiles. Los bebés son más propensos a sofocarse durmiendo con un adulto en una cama de adulto o un sofá. Es importante recordar poner la seguridad de su bebé primero.

¿Porque debo usar una cuna o moisés cuando mi bebé duerma?
En el condado de Sacramento, cerca de un 80% de todos los bebés que mueren de muerte infantil es relacionada a que no estaban durmiendo en una cuna o cuna portátil. Las cunas están reguladas y tienen un estándar seguro por la cámara de seguridad del consumidor. Las cunas o cunas portátiles son lugares seguros para que duerma su bebé. Su bebé no debe dormir en una cama de adulto, sofá o con almohadas, cojines o animales de peluche. Su bebé puede sofocarse con estos materiales suaves. Su bebé podría atraparse en medio de los cojines de un sofá o quedar atrapado en medio de la cama y la pared. Los asientos de carro para infantes y los porta bebés no deben usarse como cama para su bebé. Simplemente no vale la pena correr el riesgo.

http://www.cpsc.gov/info/cribs/index.html

¿Qué tipo de cuna debo usar para mi bebé?
La cuna de su bebé no necesita ser lujosa o cara, solamente debe ser segura. Hay muchos tipos de cunas estacionarias o portátiles (como Pack 'n Play™) seguras y cumplen con las normas de seguridad. Cuando compre una cuna, busque la certificación de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles (JPMA).

Si le prestan una cuna, revise que los listones no están separados más de 2-3/8 pulgadas de distancia así que una lata no debe atravesar los listones. Los listones espaciosos pueden atrapar la cabeza de su bebé.

The Child Abuse Prevention Center ■ 4700 Roseville Road ■ North Highlands, California 95660 ■ tel 916-244-1900 or 1-800-CHILDREN ■ fax 916-244-1905

El colchón debe ser firme y debe ajustar firmemente a la cuna. El forro de la cuna debe estar firme alrededor y por debajo del colchón. Nada debe estar en la cuna con su bebé– no edredones almohadas, parachoques, animales o juguetes blandos.

http://www.cpsc.gov/info/cribs/index.html

¿No estará frio mi bebé sin manta o sabana?
Su bebé puede usar pijama de una sola pieza o saco de dormir, pero no use sabanas que permita que su bebé se caliente demasiado. Calentarse demasiado puede ser riesgo relacionado con la muerte. Si la temperatura del cuarto esta confortable para usted, también lo es para su bebé.

Mi madre y mi Tía me dicen que pusieron a sus bebés en una cama de adulto para dormir, eso está bien para él bebé dormir en una cama de adulto. ¿Es eso incorrecto?
No sabíamos mucho de la muerte infantil o relacionada con muerte infantil - o diferentes formas de prevención hasta principios de 1990s. Algunos bebés duermen en cama de adultos—pero no es seguro. No hay forma de saber cuáles bebés murieron cuando estaban, pero sabemos cómo reducir el riesgo. Nosotros ahora sabemos que, almohadas de memoria, colchones de espuma son realmente suaves comparados con los colchones viejos. La superficie más segura para dormir tu bebé es el colchón firme de la cuna. En el Condado de Sacramento, cerca de un 80% de todos los bebés (90% de bebés afroamericanos) que murieron están - relacionada con la muerte infantil no estaban durmiendo en cuna, moisés o cuna portátil. Una de las formas más efectivas y fáciles para reducir el riesgo de que tu bebé muera mientras duerme es que tu bebé duerma aparte, boca arriba en una cuna – para la siesta o por la noche. SIEMPRE.

¿Qué pasa si los abuelos del bebé u otro cuidador quiere poner a mi bebé en su estómago para dormir la siesta?
Es muy importante que **cada uno** que cuide su bebé use aparte, boca arriba, cuna para su bebé cuando duerme todo el tiempo – para las siestas o para la noche. Los bebés usualmente se duermen boca arriba, pero quienes se colocan los bebés en el estómago para dormir, como la siesta, tienen un riesgo **más alto** de sofocarse mientras duermen.

¿Qué pasa si mi niña /niño no puede acostumbrarse dormir boca arriba?
El conforte de bebé es importante, pero la seguridad es más importante. Padres y cuidadores deben poner a los bebés dormir boca arriba, no importa si se mira menos cómodos o dormir más ligeramente que cuando están es su estómago.

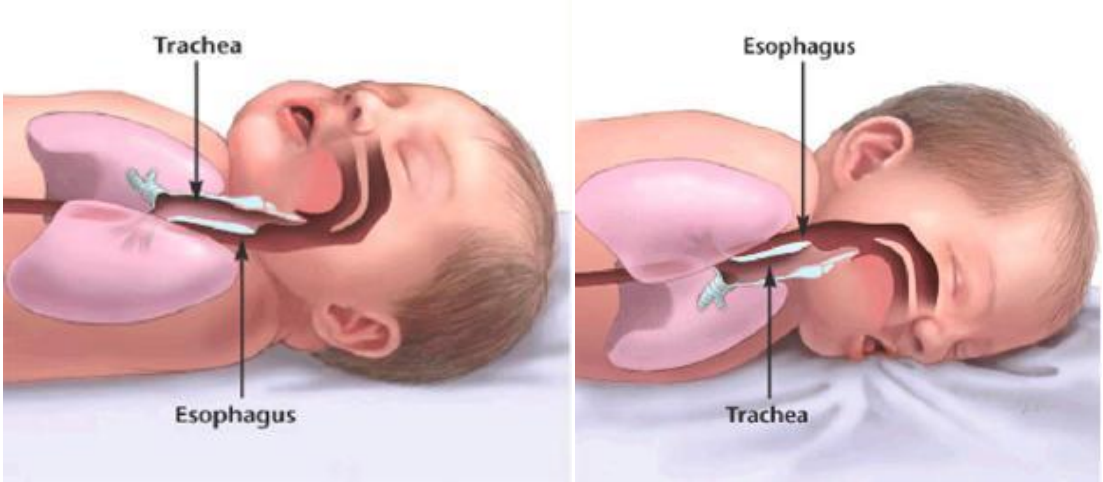
Algunos bebés de primero no les gusta dormir de espalda, pero usualmente aprenden rápidamente. Lo más pronto que pongas a tu bebé niño / niña dormir boca arriba lo más rápido tu bebé se va ajustar a esa posición.

The Child Abuse Prevention Center ■ 4700 Roseville Road ■ North Highlands, California 95660 ■ tel 916-244-1900 or 1-800-CHILDREN ■ fax 916-244-1905

Si su bebé usualmente duerme sobre su estómago, quizá va a tomar tiempo para acostumbrarse, pero pronto su bebé pensara que es natural. Usted puede usar un chupón para calmar a su bebé y ayudar a su niña/ niño para ir a dormir. Las investigaciones muestran que el chupón reduce el riesgo también.

¿Está bien si mi bebé duerme en su lado?
Los bebés durmiendo en su lado tienen un riesgo aumentado por la muerte infantil relacionado con el sueño. Por esa razón, los bebés siempre deben dormir boca arriba—la posición asociada con el riesgo más reducido.

¿No se ahogará mi bebé si duerme de espalda?
Muchos padres se imaginan que los bebés corren más riesgo de ahogarse si se duermen de espalda. Esto no es cierto. De hecho, su bebé corre MENOS riesgo de ahogarse si duerme de espalda porque de esa posición, la tráquea queda encima del esófago. Cualquier cosa que el bebé escupa del estómago, tendrá que ir contra la gravedad y ser inhalado al esófago. Un bebé de buena salud generalmente girara su cabeza para que el excedente de líquidos salga de su boca- y no se ahogue en ello.



Cuando su bebé este boca abajo, cualquier cosa que escupa puede obstruir su tráquea y causar que se ahogue o que tenga problemas con su respiración.

¿Qué pasa si mi bebé se pone boca abajo? ¿Tengo que ponerlo de espalda de nuevo?
No. Poder darse la vuelta es una acción importante y natural del crecimiento de su bebé. La mayoría de los bebés empiezan a darse la vuelta solitos entre 4 a 6 meses de edad. En esta edad, típicamente los bebés tienen más fuerzas en los músculos del cuello y pueden moverse si es necesario. Si su bebé solito/a se da vuelta mientras duerme, no es necesario volver a ponerlos de espalda. Lo importante es que su bebé comienza su hora de dormir solo y de espalda para poder reducir el riesgo de asfixia.

The Child Abuse Prevention Center ■ 4700 Roseville Road ■ North Highlands, California 95660 ■ tel 916-244-1900 or 1-800-CHILDREN ■ fax 916-244-1905

También es importante que no haiga ropa, cobijas, o juguetes en el área donde duerme el bebé.

¿Mi bebé necesita pasar tiempo boca abajo?
¡Si! Usted debe proporcionar tiempo boca abajo cuando su bebé este despierto y bajo supervisión. Tiempo boca abajo permitirá que los músculos del cuello y los brazos se hagan más fuertes y prevenir que el bebé tenga puntos planos es su cabeza.

Para más información sobre 'tummy time,'

http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Back-to-Sleep-Tummy-to-Play

¿Se le hará puntos planos en la cabeza a mi bebé si lo pongo a dormir boca arriba?
Cuando un bebé esta de espalda por mucho tiempo o muy seguido, presión en la misma área de la cabeza puede causar puntos planos. Típicamente, estos puntos planos no son peligrosos y se desaparecen cuando el bebé se empieza a sentar. Los puntos planos no están vinculados con problemas de largo plazo de la forma de la cabeza. Asegurándose de que su bebé tenga suficiente tiempo estando boca abajo puede prevenir que se le hagan puntos planos a la cabeza de su bebé.

¿Cuándo podre dejar de poner a mi bebé a dormir boca arriba?
Siempre debería de poner su bebé boca arriba a la hora de dormir. La muerte relacionada con el sueño infantil ocurre desde el nacimiento hasta el primer año de vida. Si su bebé se puede dar la vuelta solita, no es necesario volver a ponerlos boca arriba.

¿Porque no debería de usar los parachoques de cuna?
Los parachoques de cuna y otros productos similares que se adjuntan a las barras de la cuna, se usan frecuentemente con la idea de que pueden proteger a los bebés de golpes o heridas. Sin embargo, no hay evidencia que apoye el uso de parachoques de cuna para prevenir heridas. De hecho, parachoques de cuna pueden causar heridas muy serias, incluyendo la muerte. Manteniendo los parachoques fuera de la cuna de su bebé es la mejor forma de evitar tales peligros.

Antes de que la seguridad de cunas fuera reglamentada, el espacio entre las barras de la cuna podría ser de cualquier anchura, lo cual era un peligro para los bebés si el espacio entre las barras era demasiado ancho. Padres y cuidadores principales usaban parachoques de cuna para proteger a los bebés. Ahora que las cunas deben seguir estándares de seguridad, el espacio entre las barras de las cunas ya no son un peligro. Como resultado, los parachoques de cuna ya no son necesarios.

¿Dónde podre agarrar más información acerca del sueño seguro para bebés?

The Child Abuse Prevention Center ■ 4700 Roseville Road ■ North Highlands, California 95660 ■ tel 916-244-1900 or 1-800-CHILDREN ■ fax 916-244-1905

Sueño Seguro del Bebé SACRAMENTO

Aprenda como criar un ambiente seguro para la hora de dormir del bebé, visitando nuestra página de web, www.capcenter.org. También puede informarse acerca de los talleres gratis para padres y como recibir una cuna gratis comunicándose a Sueño Seguro del Bebé al 916-244-1900.

The Child Abuse Prevention Center ■ 4700 Roseville Road ■ North Highlands, California 95660 ■ tel 916-244-1900 or 1-800-CHILDREN ■ fax 916-244-1905