

Los peligros del colecho

Algunos padres creen que dormir con su bebé lo protegerá de cualquier daño, pero dormir con un bebé es peligroso y, de hecho, aumenta el riesgo de muerte infantil.

Incluso si su bebé es amamantado y usted no fuma, bebe alcohol ni usa drogas u otros medicamentos, dormir con su bebé aún aumenta el riesgo de asfixia o estrangulamiento mientras duerme.

No te arriesgues.

La única forma de proteger a su bebé de un mayor riesgo es hacer que duerma en una cuna, solo y boca arriba.

La asfixia y el estrangulamiento en una cama para adultos es la principal causa de muerte relacionada con lesiones en bebés menores de un año en el estado de Florida.

El riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño es 40 veces mayor para los bebés que duermen en camas de adultos en comparación con los bebés que duermen en sus propias cunas.



Horas de dormir

Los recién nacidos pueden dormir entre 10 y 18 horas al día y pueden despertarse para comer cada 2 a 4 horas. A las 8 semanas, el sueño de su bebé puede volverse más predecible.

Los bebés de entre 3 y 6 meses necesitan dormir entre 12 y 15 horas al día, lo que incluye entre 2 y 4 siestas. Los bebés de 6 meses en adelante pueden dormir toda la noche, pero aún necesitarán 1 o 2 siestas durante el día, y muchos necesitarán al menos una alimentación nocturna.

Según las investigaciones sobre el sueño, las siestas regulares durante el día mejorarán el sueño de su bebé durante la noche. Cuándo y cuánto tiempo debe dormir la siesta un bebé varía de un bebé a otro. A medida que los bebés crecen, tomarán menos siestas y más cortas hasta que cumplan los 3 o 4 años.



Sueño seguro para su bebé

Una guía para crear las mejores condiciones para dormir para tu bebé



www.PreventChildAbuseFL.org



850-921-4494



111 N. Gadsden St., Tallahassee, FL 32301

2023



La cuna

- Asegúrese de que la cuna, el moisés, o la cuna portátil del bebé no estén dañados y cumplan con los estándares vigentes (www.cpsc.gov).
- Coloque la cuna o moisés del bebé cerca de su cama durante su primer año de vida.
- Asegúrese de que el colchón del bebé sea firme, plano (no inclinado) y que encaje cómodamente en su estructura. Utilice únicamente el colchón que viene con la cuna.
- Asegúrese de que la sábana del bebé ajuste bien alrededor del colchón.
- Mantenga el área para dormir del bebé alejada de todos los hilos sueltos (por ejemplo, cordones de persianas, cables eléctricos y ropa).
- Baje el colchón del bebé cuando aprenda a sentarse y nuevamente cuando aprenda a pararse para evitar que se caiga.
- Si ve un sarpullido o enrojecimiento en la piel, su bebé puede ser alérgico a una tela, al detergente para ropa o al suavizante de telas, lo que podría impedirle dormir. Cámbiense la ropa y la ropa de cama y cambien los productos de lavandería.



Su bebé

- Coloque a su bebé boca arriba para dormir. Dormir boca abajo o de lado aumenta el riesgo de asfixia.
- Dígale a todas las personas que cuidan de su bebé cómo mantenerlo seguro mientras duerme.
- Responda a los llantos de su bebé durante la noche.
- Ofrézcale a su bebé un chupete (nunca un biberón) cuando lo acueste para dormir. No se debe volver a colocar el chupete si se escupe durante el sueño. Si el bebé no quiere el chupete, no lo fuerces y nunca lo sujetes en sitio.
- Sostenga siempre el biberón cuando alimente a su bebé, ya que apoyarlo puede provocar asfixia o la muerte.
- Acueste siempre a su bebé en su cuna a dormir con el pañal seco; un pañal mojado puede hacer que el bebé se despierte.
- Las manchas de baba en la sábana de la cuna, el sarpullido de baba en las mejillas o la barbilla o las encías inflamadas pueden ser signos de que tiene problemas con la dentición al intentar dormir. Si crees que este es el caso de tu bebé, pregunta a tu pediatra cómo debes aliviar el dolor.



El dormitorio

- Para evitar que el bebé se sobrecaliente, haga que la temperatura de la habitación del bebé sea lo suficientemente cómoda para un adulto con ropa ligera.
- Cuelga el móvil del bebé fuera de su alcance y retíralo una vez que aprenda a sentarse.
- Evite exponer a su bebé al humo, al alcohol o a las drogas.
- "El lugar más seguro para que duerma un bebé es solo en una cuna, en la habitación de los padres durante el primer año de vida". -Academia Americana de Pediatría
- Use cortinas oscuras sobre las ventanas cercanas a la cuna de su bebé. Las farolas o el sol de la mañana pueden despertar a un bebé.

¿Teniendo problemas?

Puede haber una razón médica para las noches inquietas de su bebé, por lo que es mejor pedirle consejo a su pediatra.

Informe al médico si su bebé:

- Parece tener dolor en el vientre.
- Dormía bien pero de repente se volvió inquieto.
- Nunca ha dormido bien
- Parece que podrían estar enfermos.
- Lloro mucho sin motivo y nada sirve para consolarlo.
- Tiene problemas para respirar
- Muestra cambios de comportamiento porque no están durmiendo.