

El ABC del sueño seguro para proveedores de cuidado infantil



Los bebés deben dormir boca arriba en un colchón firme en una cuna, sin ningún elemento adicional.

¿Se ha capacitado a todo el personal en prácticas de sueño seguro? Si es así, ¿cómo?

Todos los adultos que cuidan a niños deben conocer las prácticas de sueño seguro. Child Care Resource & Referral (CCR&R) ofrece [Boca arriba para dormir - Boca abajo para jugar: Cómo reducir el riesgo de SMSL y promover el tiempo boca abajo activo](#), una capacitación desarrollada por el director de Iowa Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Foundation. Comuníquese con un asesor de cuidado infantil para obtener más información.



Pregúntese...

¿Qué elementos se colocarán en el área de dormir?

Recuerde...



¿Cómo colocará a los bebés para dormir cuando los cuide?



¿Dónde dormirán los bebés durante las siestas?



Mejores prácticas...

Solo

No coloque mantas, almohadas, ropa de cama suelta ni juguetes en la cuna. Use únicamente sacos de dormir seguros para mantener abrigado al bebé, ya que los bebés tienen una temperatura corporal más alta que los adultos.

Boca arriba

Para el sueño más seguro, coloque siempre a los bebés boca arriba.

Cuna

Una cuna es lo mejor. Los bebés no deben colocarse en un sillón o silla solos o con un adulto para que duerman.

Puede encontrar más información sobre el sueño seguro en:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. "Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) - Información para padres y cuidadores." CDC, www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm.

2. Child Care Resource & Referral. "¿Cómo es un ambiente seguro para dormir?" Folleto. www.iowaccrr.org.

3. Iowa Sudden Infant Death Syndrome Foundation. Sitio web de Iowa SIDS. www.iowasids.org.

Los bebés deben dormir boca arriba en un colchón firme en una cuna, sin ningún elemento adicional.



¿Ha hablado con todas las personas que cuidarán a su hijo sobre las prácticas de sueño seguro?

Todos los cuidadores deben conocer las prácticas de sueño seguro cuando cuidan a niños. Es importante comprender las mejores prácticas para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y promover ambientes de sueño seguros para bebés y niños pequeños.

Pregúntese...

¿Qué elementos se colocarán en el área de dormir?

¿Cómo coloca a su bebé para dormir?

¿Dónde coloca a su bebé para dormir en la noche o para dormir una siesta?

Recuerde...



Mejores prácticas...

Solo

No use mantas, almohadas ni ropa de cama suelta para su bebé. Use únicamente sacos de dormir seguros si le preocupa que su bebé pase frío. Recuerde que la temperatura corporal de un bebé es más alta que la de un adulto.

Boca arriba

Para el sueño más seguro, coloque siempre a los bebés boca arriba.

Cuna

Una cuna es lo mejor y se puede llevar al dormitorio de los padres. No se recomienda dormir juntos (colocar a un bebé en una cama para adultos con un adulto) y los bebés no deben colocarse en un sofá o silla solos o con un adulto.