El Departamento de Salud del Condado de St. Joseph presenta

DALE A SU BEBÉ ESPACIO PARA RESPIRAR

Con el ABCs

Acostados solos, **B**oca arriba, y en una **C**una

ST. JOSEPH COUNTY
DEPARTMENT OF HEALTH

Este folleto ofrece una visión general de las prácticas de sueño seguro para reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SUID, por sus siglas en inglés).

Contiene información importante para cualquier persona que cuide a un bebé, incluidos padres, abuelos, familiares y amigos, con el fin de ayudar a que los bebés tengan espacio para respirar: cada siesta, cada noche, en todo momento.

Entre 2018 y 2022,
40 bebés fallecieron en el condado de St. Joseph.

30 de estas muertes se podrían haber evitado.

El Síndrome de Muerte Súbita Infantil relacionado con el sueño representaron 21 de ellos.[1]

Estas muertes involucraron accidentes en los que el bebé no podía respirar adecuadamente debido a prácticas de sueño inseguras.[1]

Preparar un lugar seguro para dormir y acostar correctamente al bebé puede reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil.[2]

Comencemos con el
ABC del sueño seguro

ST. JOSEPH COUNTY
DEPARTMENT OF HEALTH

DALE A SU BEBE
ESPACIO PARA RESPIRAR

Los bebés **SIEMPRE** deben dormir **A**costados solos, **B**oca arriba y en una **C**una

Para más información:

(574)-235-9750, Opt 8

MIH@SJCINDIANA.GOV

https://www.sjcindiana.gov/

A es para Acostados solos

Acueste siempre a su bebé solo en su propio espacio para dormir. Nunca debe compartir la cama con adultos, otros niños o mascotas.[3]

Compartir la cama es un factor de riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil:

- Los bebés son muy pequeños y pueden enredarse, estrangularse o asfixiarse fácilmente.
- Dormir junto a otras personas es peligroso, ya que pueden darse la vuelta accidentalmente y caer sobre el bebé.
- Compartir la cama aumenta el riesgo de que el bebé se caiga o quede atrapado.

Para reducir el riesgo de asfixia de su bebé:

Nunca coloque ropa de cama blanda, edredones, almohadas, sábanas sueltas, mantas, pieles de oveja, juguetes, posicionadores o protectores en la cuna con su bebé.[3]

NO comparta la cama. Acueste siempre a su bebé en un lugar separado, pero cercano y seguro para dormir. Los bebés nunca deben dormir en los mismos muebles que usted, otros adultos o niños, o mascotas. Si tiene gemelos, cada bebé debe tener su propia cuna.[3]

No amamantes al bebé en la cama. Siempre amamante al bebé en una silla cómoda y vertical, y vuelva a acostarlo en su propia cuna cuando haya terminado.[4]

- Es importante permanecer despierta mientras amamanta. Si se queda dormida, su bebé puede quedar atrapado entre sus partes del cuerpo o entre usted y la silla.
- Si se siente cansada y cree que puede quedarse dormida, ¡pruebe a poner un temporizador!

B es para ponerlos Boca arriba

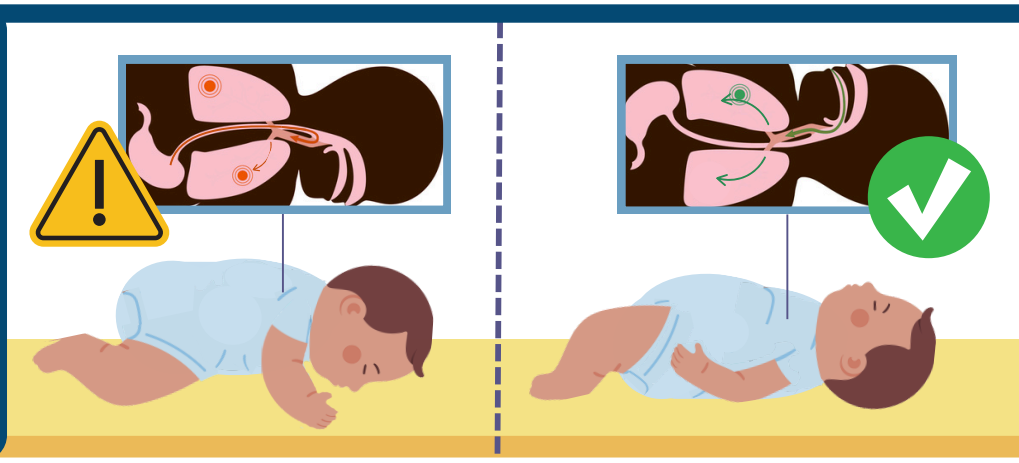
Acueste siempre a su bebé boca arriba cada vez que duerma, tanto a la hora de acostarse como durante las siestas.[2]

Es importante mantener al bebé boca arriba para ayudarle a respirar.[5]

- Dormir boca abajo, de lado o sentado en posición vertical puede provocar que la cara del bebé quede cubierta o que se le cierren las vías respiratorias.[2,5,6]
- Las vías respiratorias de un bebé son muy pequeñas y frágiles, aproximadamente del tamaño de una bombilla.[7] Si el bebé no está colocado correctamente, sus vías respiratorias pueden cerrarse (como un nudo en una manguera), lo que impide que el aire llegue a sus pulmones.[2,6]

Dormir boca abajo podría provocar que el bebé se ahogue con el vómito o regurgite. [2]

Los bebés tienen un reflejo que les permite mantener despejadas las vías respiratorias cuando se les coloca boca arriba.[5]



Los bebés siempre deben acostarse boca arriba para dormir hasta que cumplan un año.[5] Una vez que tu bebé pueda darse la vuelta por sí solo, no pasa nada si se pone de lado o boca abajo mientras duerme; no es necesario que lo vuelvas a colocar en la misma posición.[2] Sin embargo, debes dejar de envolverlo en mantas tan pronto como muestre cualquier signo de darse la vuelta, para que no se quede atascado boca abajo.[9]

Tiempo boca abajo supervisado

Si temes que tu bebé tenga una zona plana en la cabeza, ¡empieza a ponerlo boca abajo! El tiempo boca abajo es cuando colocas al bebé boca abajo mientras está despierto.[9] Permanece siempre con el bebé y vigílalo mientras está boca abajo. Esto le ayudará a desarrollar los músculos que necesita para un desarrollo saludable y reducirá la posibilidad de que le salgan zonas planas y calvas en la cabeza.[2,5]

C es para en una Cuna

Su bebé siempre debe dormir en su propio espacio, sobre una superficie firme, plana y nivelada.[2,5]

Los bebés siempre deben dormir sobre una superficie firme en su propio espacio.[5]
Un bebé que duerme boca abajo puede hundirse en cojines o ropa de cama blandos, o rodar sobre otros objetos de la cuna, lo que puede cubrirle la cara y provocar que deje de respirar.[5]

Los bebés NUNCA deben dormir:[5]

- En superficies blandas, como espuma viscoelástica.
- Con cualquier otro objeto en la cuna, como protectores, almohadas, mantas, peluches, juguetes o artículos como pañales y toallitas húmedas.
- En camas de adultos, sofás o sillones.
- En sillas de coche, columpios o almohadas Boppy.
  - Si se quedan dormidos en un lugar inseguro, llévelos inmediatamente a un lugar seguro.

Un espacio seguro para dormir[2,5,10]

- Es una superficie firme, plana y nivelada
  - Un colchón homologado en materia de seguridad debe tener el tamaño adecuado y estar cubierto ÚNICAMENTE con una sábana ajustable.
- Está en una cuna, moisés o parque infantil homologados por normas de seguridad.
- No contiene ningún otro objeto.
- Tiene laterales que no se pueden bajar.
  - Si los laterales tienen husillos, estos deben estar muy juntos.
- Es solo para el bebé y no se comparte con la familia, los hermanos ni las mascotas.
- Está en un área libre de peligros, lejos de cordones o cables de ventanas.

Además de poner en práctica los principios básicos para un sueño seguro, aquí hay otras formas en las que puede reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil con su bebé:

Alimente a su bebé con leche materna;

puede ayudar a reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil.[11]

Una vez que la lactancia materna esté bien establecida, introduzca un chupete

Ofrecer un chupete a la hora de acostarse y a la hora de la siesta puede reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil. No fuerce el chupete ni lo vuelva a introducir si se cae una vez que el bebé se haya dormido. Nunca recubra el chupete con nada ni utilice un chupete que tenga un cordón o esté conectado a otro objeto, como la ropa del bebé o un juguete.[5]

Nunca permita que nadie fume cerca de su bebé

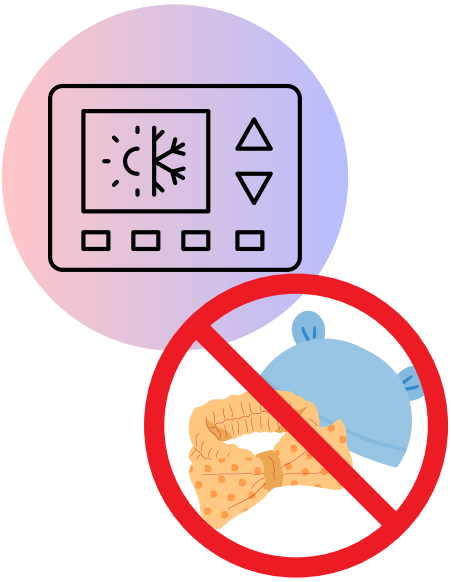
El Síndrome de Muerte Súbita Infantil ocurre más seguido en bebés que están cerca del humo que en bebés que están en un ambiente libre de humo. Esto incluye el humo del cigarrillo, la marihuana o los cigarrillos electrónicos. Los bebés pueden verse afectados por el humo de segunda y tercera mano en la casa.[5,12]

Evite el consumo de alcohol y drogas durante el embarazo y después del parto

Puede afectar a su capacidad para cuidar de su bebé y aumentar el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil.[5,13]

Tenga cuidado con el agotamiento y la somnolencia

Es importante seguir prácticas de sueño seguras incluso cuando esté cansada o tenga sueño. Establezca rutinas fáciles de recordar y utilice herramientas o hábitos que le ayuden a mantenerse despierta, como alimentar a su bebé solo en una silla vertical, tomar un aperitivo ligero o poner una alarma.[14] Si tiene a alguien que le pueda ayudar, ¡no dude en pedirle apoyo! Si toma medicamentos (con receta o sin receta), tenga cuidado con los efectos secundarios que pueden provocarle somnolencia. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta.[13]

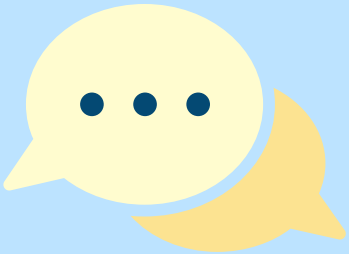


Mantenga una temperatura ambiente agradable y evite abrigar demasiado al bebé[5]

Mantenga la habitación a una temperatura agradable para un adulto con ropa ligera. Vista a su bebé con ropa ligera para dormir, utilizando un saco de dormir o una manta ponible en lugar de mantas sueltas. Evite cubrir la cabeza y la cara del bebé mientras duerme. Los gorros y los moños pueden deslizarse mientras el bebé duerme, provocando asfixia. Esté atento a los signos de sobrecalentamiento, como sudoración, cabello húmedo, mejillas enrojecidas, sarpullido por calor o respiración acelerada.

Los tiempos han cambiado

En los últimos 30 años, los médicos han aprendido mucho sobre cómo mantener a los bebés seguros mientras duermen. Desde que en 1990 se inició la campaña «Safe to Sleep» (Dormir Seguro), que enseñaba que los bebés deben dormir boca arriba, los casos de Síndrome de Muerte Súbita Infantil se han reducido en más de un 50 %.[15]



Tómese el tiempo necesario para educar a cualquier persona que vaya a cuidar a su bebé sobre la importancia de los principios básicos para un sueño seguro. Algunas formas tradicionales de cuidado pueden aumentar el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil con su bebé. Es posible que tenga que abordar estos temas con delicadeza con algunos cuidadores, pero es necesario discutirlos. Recuérdeles que, según datos recientes, su bebé estará más seguro si se siguen las pautas básicas para un sueño seguro. Los cuidadores, niñeras y familiares deben estar informados de los riesgos que supone dormir de lado o boca abajo.[15]

Póngase en contacto con el Departamento de Salud del Condado de Saint Joseph para obtener más información o programas educativos.

¡Nuestras clases EMBER (Empoderando a Madres y Bebés con Educación y Recursos) están disponibles **GRATIS** para los residentes del condado!

(574)-235-9750, Optar 8

MIH@SJCINDIANA.GOV

https://www.sjcindiana.gov/

Referencias

1. Dixon S, Morris O, White C. St. Joseph County Fetal Infant Mortality Review 2025: Annual Report. Indiana Fetal-Infant Mortality Review. March 2015.
2. Safe to Sleep®. Safe Sleep for Your Baby: Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and Other Sleep-Related Infant Deaths. National Institute of Health. January 2023. NIH Pub No 22-HD-7040. https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2023-01/STS_2022_Brochure_English.pdf
3. Klingenberger-Beyer J. Is Cosleeping with a Baby Safe? Stony Brook Medicine Health News. Published April 2025. https://health.stonybrookmedicine.edu/is-cosleeping-with-a-baby-safe/
4. Breastfeeding & Safe Sleep | Safe to Sleep®. safetosleep.nichd.nih.gov. https://safetosleep.nichd.nih.gov/safe-sleep/breastfeeding
5. Moon RY, Carlin RF, Hand I. Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics. 2022;150(1). doi:https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990
6. Safe Kids Wood County. Baby Gear and Sleeping: Know the Risks. Wood County Department of Health. January 2012. https://www.woodcountywi.gov/departments/health/Doc/Infant%20Sleep%20Positioning.pdf
7. Kapoor M, Rangachari V. Airway management in neonates and infants with congenital airway lesions. Journal of Anaesthesiology Clinical Pharmacology. 2012;28(3):285. https://doi.org/10.4103/0970-9185.98318
8. Moon R, Glassy D. Swaddling: Is it Safe? HealthyChildren.org. Published July 15, 2022. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Swaddling-Is-it-Safe.aspx
9. Back to Sleep, Tummy to Play. HealthyChildren.org. Published September 8, 2023. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Back-to-Sleep-Tummy-to-Play.aspx
10. Crib Safety Tips. CPSC.gov. Published January 5, 2016. https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/cribs/crib-safety-tips
11. Breastfeeding & Safe Sleep | Safe to Sleep®. safetosleep.nichd.nih.gov. https://safetosleep.nichd.nih.gov/safe-sleep/breastfeeding
12. Breathe Easy Coalition of Maine. The dangers of thirdhand smoke. Partnership For A Tobacco-Free Maine, Maine CDC/DHHS. https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/sites/smokingcessationleadership.ucsf.edu/files/thirdhand_smoke_flyer_maine.pdf
13. Safe Infant Sleep. Let's Talk – Alcohol and Drugs. Texas Department of State Health Services. https://www.dshs.texas.gov/maternal-child-health/healthy-texas-mothers-babies/moms-to-be/safe-infant-sleep
14. Moon, R. Safe Sleep Tips for Sleep-Deprived Parents. HealthyChildren.org. Published May 13, 2024. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/safe-sleep-tips-for-sleep-deprived-parents.aspx
15. How to Teach Grandparents and Babysitters About Safe Sleep Rules: Your Guide to Healthy Boundaries. Sidsillinois.org. Published 2025. Accessed September 15, 2025. https://sidsillinois.org/safe-sleep-education/2025-07-01/how-to-teach-grandparents-and-babysitters-about-safe-sleep-rules-your-guide-to-healthy-boundaries