

# Cribs for Kids®

Dakota del Norte ofrece un programa de cunas para niños (**Cribs for Kids®**) diseñado para ayudar a los bebés a tener un lugar seguro para dormir.

Las familias necesitadas recibirán un juego de cuna, que incluye:

- ♥ Una cuna Graco® Pack 'n Play®
- ♥ Sábana para cuna
- ♥ Un chupón
- ♥ Un saco de dormir Halo® SleepSack®



Para obtener más información del programa **Cribs for Kids®** y para encontrar un sitio local cerca de usted, visite [www.ndhealth.gov/cribsforkids](http://www.ndhealth.gov/cribsforkids).



Helping every baby sleep safer

**Cribs for Kids®** es una iniciativa nacional con base en Pennsylvania para el sueño seguro del niño. Para obtener más información sobre el sueño seguro para bebés, visite:

- ♥ [www.cribsforkids.org](http://www.cribsforkids.org)
- ♥ [facebook.com/CribsforKidsHeadquarters](https://facebook.com/CribsforKidsHeadquarters)



NORTH DAKOTA  
INFANT AND CHILD DEATH  
SERVICES

Para obtener más información sobre el programa **Cribs for Kids®** de Dakota del Norte, sobre el sueño seguro o sobre SMIS, comuníquese con:

Los Servicios de Muerte Infantil  
División de Salud Familiar  
Departamento de Salud de Dakota del Norte  
al 701.328.2493 o al 800.472.2286  
Correo electrónico: [familyhealth@nd.gov](mailto:familyhealth@nd.gov)  
[www.ndhealth.gov/sids](http://www.ndhealth.gov/sids)

*Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) bajo el número de subsidio B04MC28118, Servicios de Salud Materna e Infantil, monto total para el período del 1 de octubre de 2014 al 30 de septiembre de 2015 es de \$ 1,734,089.00. Esta información, contenido y conclusiones son del autor y no deben ser interpretados como la postura o política oficial de HRSA, HHS o del gobierno de los EE.UU. de la misma manera que no debe inferirse endoso alguno.*



NORTH DAKOTA  
DEPARTMENT of HEALTH

[www.facebook.com/ndhealth](https://www.facebook.com/ndhealth)

R: 5-2015

# SUEÑO SEGURO para bebés



## Guía para padres y cuidadores

# Top 10 del sueño seguro

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés (hasta los 12 meses) duerman sobre su espalda. Dormir de espalda ofrece la mejor protección contra el síndrome de muerte infantil súbita (SMIS), que es la muerte súbita y sin explicación de un bebé menor de 1 año. Siga los siguientes pasos para reducir el riesgo de SMIS:

- 1 Durante el embarazo, las mujeres deben recibir atención médica regular. Además, no deben fumar, beber alcohol ni usar drogas ilegales durante el embarazo o después que nazca el bebé. No permita que fumen cerca de su bebé.
- 2 Coloque siempre de espaldas al bebé para dormir. Esto se aplica para cada vez que duerma, incluso siestas. Hable sobre el sueño seguro con cualquier persona que cuide a su bebé.
- 3 Para dormir, coloque al bebé en una superficie firme, como un colchón de cuna con certificación de seguridad cubierto por una sábana ajustada. Nunca coloque a su bebé sobre almohadas, edredones, pieles de oveja u otras superficies blandas para dormir. Mantenga el área de sueño de su bebé libre de objetos, juguetes y ropa de cama suelta (como mantas, sábanas y toques para cunas). Es conveniente usar un saco para dormir en lugar de una manta.



- 4 El área de sueño del bebé debe estar cerca, pero separada de donde duerme usted y otras personas. El bebé no debe dormir en una cama, un sofá o un sillón junto con adultos u otros niños, pero si puede dormir en la misma habitación que usted. Si usted pasa al bebé a la cama para amamantarlo, vuelva a colocarlo en la cuna para dormir. Si su bebé se queda dormido en la silla del auto o en la mecedora, colóquelo en una área segura de sueño para que continúe durmiendo.
- 5 Es aconsejable amamantar al bebé.



- 6 Puede ofrecerle el chupete al bebé cuando lo acueste para dormir. Espere hasta que la lactancia esté bien establecida antes de ofrecerle el chupete, generalmente a las 3 o 4 semanas.
- 7 No deje que su bebé tenga mucho calor. Vista a su bebé con ropa ligera para dormir y mantenga la habitación con una temperatura cómoda para un adulto.
- 8 Evite usar productos que dicen reducir el riesgo de SMIS, incluyendo monitores para bebés y posicionadores. La mayoría no han sido probados para su efectividad o seguridad.

- 9 Reduzca la posibilidad de crear el desarrollo de partes planas en la cabeza del bebé permitiendo que tenga momentos boca abajo, cuando esté despierto y alguien lo vigile con atención. También puede cambiar semanalmente la dirección en la que el bebé se acuesta todas las semanas. Los dispositivos para sentarse, como las sillas para el auto, las mecedoras infantiles y las sillas inflables, no son recomendados para el sueño de rutina.



- 10 Siga los consejos de su médico sobre la vacunación de su bebé y de los controles regulares.

## El ABC del sueño seguro



**Solo**



*Sobre la*  
**Espalda**



*En una*  
**Cuna**