

10 consejos para promover Sueño infantil Seguro

La Fundación Comienzo Sano de Carolina del Norte y la Campaña Estatal contra Muerte de Cuna de N.C. ofrece los siguientes consejos para ayudar a reducir el riesgo de SIDS (Muerte Súbita del Infante) y a prevenir muerte infantil accidental.

1. Ponga a su bebé a dormir boca arriba durante las siestas y cuando va a dormir, no lo ponga boca abajo, ni de lado. Recuerde “boca abajo para jugar, boca arriba para dormir” para que tenga un desarrollo saludable y reducir el riesgo de SIDS.
2. Para dar la protección de cuna asegúrese de no poner a dormir al bebé ni sobre sofás, ni a dormir con otros en una cama. Ponga a su infante a dormir en la cuna o en un cunero cerca de la cama de los padres.
3. Use un colchón firme que se ajuste bien a la armazón de la cuna, no dejando espacios entre la cuna y la armazón.
4. Use las sobrefundas del tamaño correcto para el colchón y las sábanas ajustadas por debajo de las orillas .
5. No use almohadones, orilleros acolchonados, ni almohadas en la cuna.
6. Cuando su bebé esté durmiendo Mantenga los juguetes de peluche y cobijas acolchonadas fuera de la cuna.
7. Coloque un termómetro en el cuarto de su bebé para que le ayude a asegurarse que la temperatura en el cuarto está entre 68°F a 75°F
8. La cuna debe colocarla alejada del ventilador del calentón.
9. Prevenga en no calentar demasiado al bebé, ni cobijandolo demasiado, ni vistiédole con demasiada ropa.
10. Las mujeres embarazadas y los bebés deben estar alejados del humo del cigarillo.

Para más información visite:



<http://www.nchealthystart.org/>