



## Sueño seguro para bebés Ficha técnica

Kansas  
Blue Ribbon Panel  
on Infant Mortality

El ABC del Sueño Seguro en Kansas  
Como respuesta directa al creciente porcentaje de mortalidad infantil en Kansas, Safe KIDS Kansas, the SIDS Network of Kansas, y el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE) trabajaron juntos para crear el DVD “ABC del Sueño Seguro para Bebés” DVD. Según los términos en inglés, “ABC” significa Solo (Alone), sobre su Espalda (Back) y en una Cuna (Crib). Este DVD educa sobre el sueño seguro. Véalo GRATIS en [Safesleepkansas.org](http://Safesleepkansas.org).

### Pautas para un Sueño Seguro:

- **Siempre ubique los bebés sobre su espalda tanto para dormir una siesta como a la noche.** Los bebés que duermen sobre sus espaldas tienen menos probabilidades de morir de SIDS que aquellos que duermen sobre sus estómagos o de lado.
- **Habitación Compartida, Camas Separadas.** La forma más segura de que el bebé duerma es en la habitación donde duermes, pero no en tu cama. Ubica la cuna del bebé, el moisés, o la litera cerca de tu cama (al alcance de tu mano). Esto hará más fácil darle el pecho y mantener el lazo con tu bebé.
- **Ubica tu bebé en una cuna que haya sido aprobada como segura, con colchón firme y sábana con calce ajustado.**
- **Cree un área libre de humo alrededor del bebé.** Una de las cosas más importantes que los padres y cuidadores que fuman pueden hacer por su propia salud y la de sus niños es dejar de fumar.

- **Mantenga los objetos blandos, juguetes, y ropa de cama suelta fuera del área de dormir de su bebé.** No utilice almohadas, mantas, edredones, pieles de cordero, o protectores de golpes estilo almohadas en el área de dormir de su bebé. Mantenga todos esos artículos lejos de la cara del bebé.
- **Evite que el bebé sufra de calor extremo mientras duerme.** Vista a su bebé con ropas de dormir livianas. Mantenga la habitación a una temperatura que sea confortable para un adulto. Considere el utilizar una manta de vestir o un pijama en vez de una manta para evitar el riesgo de acalorarse.
- **Alimente a su bebé a pecho.** Si es posible, al menos durante su primer año de vida.
- **De espalda para dormir, de pancita para jugar–.** Haga que su bebé juegue de pancita como algo de todos los días. Su bebé necesita mucho tiempo de pancita mientras está vigilado y despierto, para fortalecer los músculos de su cuello y hombros.

¿Qué puede hacer Antes que su bebé nazca para Reducir el Riesgo de SIDS?

Cúidese durante el embarazo y luego del nacimiento de su bebé.

- Comprométase a dejar de fumar y evite que los demás fumen cerca del bebé. Llame a la línea de ayuda para dejar el tabaco 24/7 Kansas para obtener un programa específico para usted **1-866-KAN DEJAR DE FUMAR (1-866-526-7867)**
- Asegúrese de visitar a un proveedor de asistencia médica para recibir los controles pre-natales y reducir el riesgo de dar a luz a un bebé de bajo peso.