

Spaanse vertaling uit het Nederlands van: 'Slaap, kindje, slaap ... zeven actiepunten voor een veilige slaap!'

## Mensajes clave Sueño seguro

- **Acuesta tu bebé siempre boca arriba**

La posición más segura para dormir al bebé es boca arriba. Si se echa de costado, el bebé puede rodar y terminar boca abajo; esta posición puede obstaculizar la respiración del bebé, lo cual incrementa el riesgo de una muerte infantil súbita.

- El uso de un saco de dormir ayuda a evitar que el bebé ruede y termine boca abajo.
- Estando el bebé despierto, puedes colocarlo boca abajo o de costado de modo que pueda jugar o mirar a su alrededor.

- **Evita fumar o el fumar pasivamente**

Fumar pasivamente es muy peligroso para tu bebé. Además de incrementar el riesgo de una muerte infantil súbita en el primer año de vida, también puede aumentar las molestias por resfriados, bronquitis y otitis; el bebé también puede desarrollar más fácilmente asma.

- **Vigila regularmente al bebé dormido y procura estar cerca**

De día, deja al bebé contigo en la sala de estar, y de noche – a ser posible hasta los 6 meses – lo más cerca posible de tu cama.

- Un interfono no basta.
- No es seguro dormir junto con tu bebé en la cama o en el sofá.
- Después de una gran llorera, vete a ver cómo se ha dormido el bebé. También si el bebé se ha dormido en el parque es necesaria una vigilancia incrementada.
- Vigilar a los niños a través del monitoreo de la respiración procura un falso sentimiento de seguridad.

- **Procura que tu hijo no tenga demasiado calor**

Procura que tu hijo no tenga demasiado calor: lo ideal es una temperatura de entre 18° y 20°. Fíjate en la combinación de la ropa, la ropa de cama y la temperatura en la habitación. Procura que la cabeza y la cara de tu bebé queden siempre descubiertas.

- **Usa una cama o cuna segura y material de cama seguro**

Una cama o cuna segura tiene paredes laterales con una estructura abierta. Un colchón sólido y lo suficientemente espeso se ajusta al borde de la cama. Las camas de viaje no convienen para un uso diario.

Evita cualquier material:

- que reduzca la circulación del aire como protectores de bordes, fundas de colchón, una cama de columnas, etc.
- que resulte demasiado caliente para tu bebé como ropa demasiado caliente, ropa de cama demasiado caliente, etc.
- que pueda cubrir la cara como grandes peluches, animales domésticos, etc.
- con el que el bebé pueda ahogarse como un chupete, una cadena de chupete, lazos, cintas, etc.

- **No administres medicamentos que actúen en el mecanismo de sueño o de despertar del niño**

Debe evitarse el uso de jarabes o gotas con sustancias somníferas porque el niño dormirá demasiado profundo. No uses medicamentos sin consultarlo con el médico tratante.

- **Procura que tu hijo disponga de suficiente reposo y un ritmo regular**

Cada cambio brusco en el entorno del niño (visita ruidosa, mudanza, primer día en la guardería, etc.) puede perturbar fácilmente al bebé. Una modificación del modelo de sueño es un factor de riesgo de la muerte infantil súbita. Por eso, procura descanso y un ritmo regular. El desarrollo de una pauta de sueño es imprescindible.

