

Lista de Control: Ambiente Seguro para Dormir

Es importante tener un ambiente seguro para que duerma tu bebé. Puede prevenir el síndrome de muerte infantil súbita, o SIMS. Sigue esta lista para asegurar que tu bebé duerme sano y salvo.

DEBES: Acostar a tu bebé en una superficie firme y plana, no inclinada, como una cuna o moisés. El colchón de la cuna debe quedar ajustado para prevenir espacios donde pudieran atorarse las piernas y brazos. **DEBES:** Colocar a tu bebé boca arriba para dormir. Siempre. **DEBES:** Mantener la cuna libre de animales de peluche y cobijas sueltas.

NO DEBES: Usar una cuna con barandal que baja de un lado, ni una con esquinas picudas, astillas, pintura con plomo, o si le faltan piezas. Si te regalan una cuna, asegúrate que está en buenas condiciones y que cumpla los requisitos actuales de seguridad, y que no ha sido retirada del mercado. **NO DEBES:** Usar almohadas, cobijas o protectores de cunas. Puedes mantener al bebé calentito con ropa para dormir, como la pijama de una pieza. **NO DEBES:** Dejar que tu hijo duerma en el asiento para carro, en la carriola, un columpio o el portabebés. Debes cambiarlo de lugar lo antes posible hacia una superficie segura para dormir y colocarlo boca arriba. **NO DEBES:** Compartir la cama con tu bebé. En su lugar, comparte la recámara: coloca su cama en tu recámara cuando menos los primeros 6 meses.

Siguiendo esta lista de control te ayudará a mantener seguro a tu bebé mientras duerme.