

Sueño Seguro para los Bebés

Una de las tareas más importantes de un padre es mantener seguro a su bebé.

Le mostramos cómo asegurarse de que su bebé duerma lo más seguro posible.

Muchos padres se preocupan por la muerte súbita del neonato, o SIDS.

Para reducir el riesgo de SIDS, acueste a su bebé boca arriba, no de costado ni boca abajo hasta que cumpla un año.

Darle a su bebé un chupón a la hora de la siesta y de acostarse puede reducir el riesgo de SIDS.

Si amamanta a su bebé, los especialistas recomiendan que espere 3 o 4 semanas hasta que la lactancia vaya bien antes de ofrecerle un chupón.

Los bebés pueden quedarse dormidos en muchos lugares.

Pero el lugar más seguro para un bebé, mínimo durante los primeros 6 meses, es la cuna o el moisés en la habitación de sus padres.

Un bebé en la cama de un adulto puede asfixiarse.

Y un bebé en la silla de seguridad de un automóvil, en un columpio, una hamaca o un cochecito puede tener problemas para respirar.

Las mantas, animales de peluche, juguetes, almohadas y protectores de cuna pueden ser lindos y acogedores, pero pueden obstruir la boca del bebé o aprisionarlo.

Así es como debería verse la cuna o el moisés de su bebé: completamente vacía, sin nada más que un colchón firme y una sábana ajustable.

Si cree que su bebé necesita estar más caliente, en lugar de una cobija, use un saco de dormir.

Los bebés duermen mejor en una habitación fresca, igual que los adultos.

Si usted puede llevar puesta una camiseta de manga larga y pantalones sin tener frío, es probable que la temperatura ambiente sea la correcta.

Si su bebé se despierta sudando, es posible que esté muy caliente la habitación.

Ahora usted sabe cómo mantener a su bebé lo más seguro posible mientras duerme.

Y cuando sabe que está haciendo todo por mantener seguro a su bebé, esto ayuda a que usted duerma mejor. Y eso siempre es bueno.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

