

EVITE COBIJAS SUELTAS, ALMOHADAS Y PELUCHES EN LA CUNA



PASE LA VOZ!!! Recuerde que muchas de estas muertes pueden ser prevenidas cuando las prácticas de Sueño Seguro se conocen y se llevan a cabo.

Asegúrese de enseñar cuáles son las maneras de reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño a todas las personas que cuidan al bebé: madres, padres, agentes educativos, niñeras, abuelas, abuelos, familiares y amigos. Es importante saber que según las investigaciones, si un bebé acostumbrado a dormir boca arriba es cambiado de posición (boca abajo o de lado) tiene más riesgo de sufrir de Muerte Súbita Infantil.

Para más información sobre el Síndrome de Muerte Súbita Infantil, por favor comuníquese con la campaña "SUEÑO SEGURO" A DORMIR BOCA ARRIBA al 1-800-505-2742 o visite el sitio Web <http://www.minsalud.gov.co>

CARA EXTERNA DEL PLEGABLE

EN SEGUNDOS EL BEBÉ PUEDE ASFIXIARSE DURMIENDO DE LADO O BOCA ABAJO O EN UN AMBIENTE DE SUEÑO INSEGURO.



NUNCA DE LADO

NUNCA BOCA ABAJO



EVITE EL COLCHON ANTI-REFLUJO Y EL SOBRECALENTAMIENTO DEL BEBÉ



de cero
a Siempre
ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA

REDUZCA EL RIESGO DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA INFANTIL Y OTRAS CAUSAS DE MUERTE ASOCIADAS CON EL SUEÑO

0 - 12 MESES

A dormir
BOCA ARRIBA
Sueño Seguro del Bebé



de cero
a Siempre
ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA



PROSPERIDAD PARA TODOS

CARA INTERNA DEL PLEGABLE



A dormir

BOCA ARRIBA

Sueño Seguro del Bebé



INFÓRMESE Y PROTEJA AL BEBÉ

El Síndrome de Muerte Súbita Infantil, también llamado “Muerte de Cuna” es la muerte repentina, inesperada, silenciosa e inexplicable de una niña o un niño sano que ocurre mientras duerme. Generalmente ocurre durante el primer año de vida.

La mayoría de estas muertes ocurren cuando los bebés tienen entre dos y cuatro meses de edad. Aun cuando se desconocen las causas, se sabe que existen condiciones del ambiente que constituyen factores de riesgo de muerte súbita infantil. Estas pueden reducirse con prácticas sencillas que promueven el Sueño Seguro.

La muerte de los bebés relacionada con el sueño se debe a causas accidentales prevenibles como en casos donde:

- El bebé queda atrapado entre dos objetos, por ejemplo un colchón y la pared.
- Otra persona se da vuelta y queda encima o contra el bebé.
- Algún objeto se envuelve alrededor del cuello del bebé.

Mitos y realidades en torno al sueño del bebé

Antes de 1992, en el mundo la mayoría de los bebés dormían boca abajo o de lado y muchos de ellos sobrevivieron. Sin embargo, muchos bebés también murieron. Según recientes investigaciones se sabe que dormir boca arriba es la posición más segura para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil.

Los bebés que duermen boca arriba no corren el riesgo de ahogarse con leche y/o vómito, aunque es una creencia bastante común. En todo el mundo millones de bebés duermen boca arriba, gracias a la implementación de iniciativas similares que promueven el Sueño Seguro, este tipo de muertes se han reducido hasta en un 70%.



ACOSTAR AL BEBÉ BOCA ARRIBA

COLCHÓN FIRME QUE ENCAJE BIEN

NO CUBRA LA CABEZA DEL BEBÉ

EVITAR EL USO DE ALMOHADAS

VESTIR CON ROPA LIGERA PARA DORMIR

SI EL BEBÉ LLORA RESPONDER SIEMPRE AL LLAMADO



NO FUMAR. AMBIENTE 100% LIBRE DE HUMO

UBICAR AL BEBÉ SOBRE LOS PIES DE LA CUNA

QUITAR JUGUETES Y OBJETOS BLANDOS DE LA CUNA

RECOMENDACIONES PARA UN SUEÑO SEGURO

1. Las niñas y niños menores de un año deben dormir boca arriba durante las siestas y en la noche. Cuando los bebés duermen boca abajo o de lado, corren el riesgo de morir por asfixia.
2. Acueste al bebé, en una cuna o moisés, cerca de sus padres o cuidadores. Las camas para adultos no son lugares seguros para que duerman los bebés.
3. No acueste a dormir a los bebés en sillones, sofás, ni almohadones. Evite superficies blandas.
4. Utilice un colchón firme y ropa de cama ajustada.
5. Retire de la cuna almohadas, frazadas, edredones, peluches, juguetes, ropa de cama suelta, protectores de cuna, cojines, cadenas, baberos, cordones y cualquier elemento que pueda causar asfixia durante el sueño.
6. Evite que el bebé se acalore demasiado con abrigo excesivo. No le ponga gorros ni cobijas pesadas. El área donde duerme el bebé debe estar bien ventilada y a una temperatura cómoda.
7. Ubique al bebé con los pies tocando la parte inferior de la cuna para evitar que se deslice.
8. Si utiliza una sábana o manta liviana para abrigar al bebé, ésta debe estar sujeta o templada entre ambos lados del colchón cubriendo solo hasta la altura del pecho del niño o la niña, dejando los brazos y manos libres y la cabeza descubierta.
9. No utilice colchón anti-reflujo, excepto cuando el pediatra lo indique por necesidades específicas de la niña o el niño.
10. Promueva y apoye la lactancia materna ya que dentro de sus múltiples beneficios se encuentra la reducción del Síndrome de Muerte Súbita Infantil. Las mamás deben acostar al bebé en la cuna después de amamantarlo en la noche.
11. Recuerde: No exponga a las mujeres embarazadas o a los bebés al humo del cigarrillo.
12. Las mujeres embarazadas deben asistir a los controles prenatales en la institución de salud.
13. Los bebés deben tener las vacunas correspondientes a su edad, y las revisiones periódicas en la consulta de crecimiento y desarrollo.
14. Cuando los bebés estén despiertos, promueva y estimule “tiempos de juego boca abajo” supervisados por un adulto responsable.