

Colecho

rednose.org.au



red
nose
saving little lives

El colecho es cuando los padres traen a los bebés a la cama para dormir con ellos.

El lugar más seguro para que un bebé duerma es en su propio espacio de sueño seguro. Red Nose no recomienda el colecho (compartir la superficie en que se duerme); sin embargo, reconocemos que algunos padres eligen el colecho y otros se encuentran en una situación de colecho involuntariamente. Si usted elige el colecho, es importante que sepa cómo reducir los riesgos, ya que hay algunas circunstancias en las que el colecho con su bebé puede ser especialmente peligroso. Esta guía lo ayudará.

✓ Siga estos pasos para **minimizar riesgos**

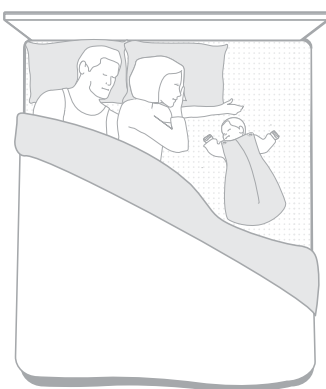
- ✓ Siempre acueste a su bebé boca arriba

- ✓ Haga un espacio para dormir para el bebé

- ✓ Ate el pelo largo y quite todas las joyas incluyendo collares de dentición

- ✓ Acueste al bebé al lado de uno de los padres; nunca en el medio de dos adultos o al lado de otros niños o mascotas.

- ✓ Mueva la cama lejos de la pared; para que el bebé no pueda quedar atrapado entre la cama y la pared.



- ✓ Asegúrese de que el rostro y la cabeza del niño no estén cubiertas

- ✓ Asegúrese de que el colchón sea firme y plano

- ✓ Asegúrese de que la ropa de cama y las sábanas no puedan cubrir el rostro del bebé

- ✓ Asegúrese de que el bebé no se pueda caer de la cama

- ✓ Utilice una bolsa de dormir segura sin capucha y con los brazos del bebé afuera; no envuelva ni arrope al bebé

✗ Cuando **no** realizar el colecho

En algunas circunstancias, el colecho puede ser muy peligroso para el bebé.

- ✗ Usted está muy cansado o no se siente bien

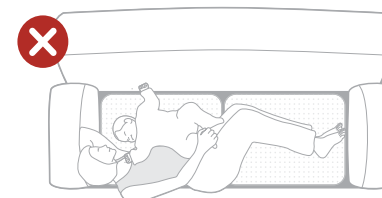
- ✗ Usted o su pareja ha consumido alcohol recientemente

- ✗ Usted o su pareja fuma, incluso si no fuma en la habitación

- ✗ Usted o su pareja ha tomado algún medicamento que lo hace sentir somnoliento o disminuye su capacidad de respuesta

- ✗ El bebé es prematuro o pequeño para su edad de gestación

Estas posiciones de colecho son muy inseguras y deben evitarse



Red Nose reconoce a los Dueños Tradicionales de las tierras en las que trabajamos, vivimos y visitamos.

Centro de Consejos Seguro al dormir

Centro de Consejos Seguro al dormir de Red Nose
1300 998 698 (durante horas hábiles AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Todos los derechos reservados.
Para consultas de derechos de autor, contáctese con: education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives