

Seguro al dormir

Cómo dormir a su bebé de forma segura para reducir el riesgo de muerte súbita del lactante

Para todos los bebés de 0 a 12 meses



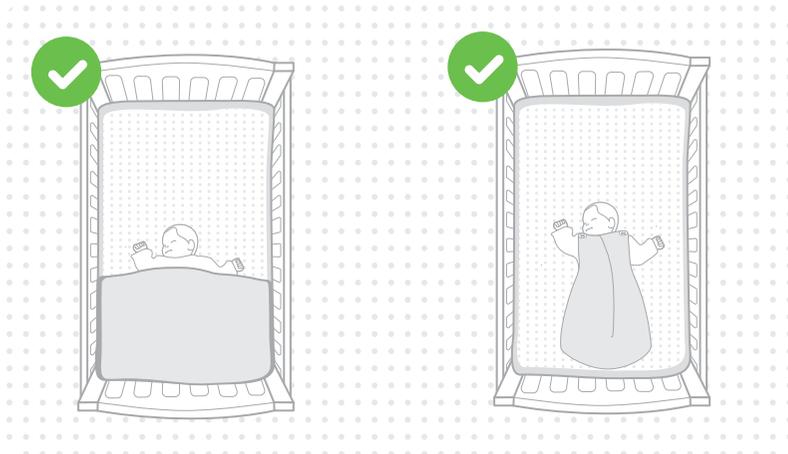
Para todos los bebés de 0 a 12 meses, **Red Nose** recomienda seis pasos clave para reducir el riesgo de muerte súbita del lactante

1 Siempre acueste al bebé boca arriba para dormir.

Acostar al bebé boca arriba para dormir ayuda a mantener sus vías respiratorias libres y asegura que sus reflejos protectores funcionan. Dormir boca arriba reduce el riesgo de asfixia, sobrecalentamiento o ahogo

2 Mantenga el rostro y la cabeza del bebé al descubierto

Los bebés controlan su temperatura a través de su rostro y su cabeza, por lo que mantener su rostro y su cabeza al descubierto al dormir reduce el riesgo de sobrecalentamiento. También ayuda a mantener las vías respiratorias libres lo cual reduce el riesgo de asfixia.



3 Mantenga a su bebé libre de humo de tabaco antes y después del parto.

Fumar durante el embarazo y alrededor del bebé una vez que nació aumenta el riesgo de muerte súbita del bebé; esto incluye fumar de forma pasiva.

Si usted o su pareja fuma, no fume alrededor del bebé y nunca fume donde duerme el bebé.

Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame a la Línea para dejar de fumar al 13 78 48.

✗ No use superficies blandas o elementos voluminosos

No utilice elementos voluminosos blandos en la cuna. Los elementos blandos en el espacio para dormir son peligrosos y aumentan el riesgo de asfixia y sobrecalentamiento.



- ✗ Cubrecamas o sábanas sueltas
- ✗ Almohadas
- ✗ Protectores de cuna
- ✗ Lana de cordero
- ✗ Juguetes blandos como peluches

4 Ambiente seguro al dormir de noche y de día.

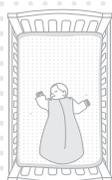
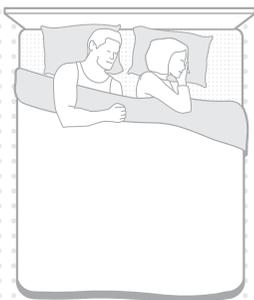
El lugar más seguro para dormir para el bebé es en su propio espacio seguro, con un colchón seguro, y ropa de cama segura.

Se debe acostar al bebé boca arriba con sus pies a los pies de la cuna o el moisés.

- **Cuna segura**
Cumple los estándares australianos AS/NZS 2172:2003.
- **Colchón seguro**
Firme, plano y del tamaño correcto para su cuna segura, que cumpla con los estándares australianos (AS/NZS 8811.1.2013).
- **Ropa de cama segura**
Ropa de cama liviana, remetida firmemente y solo estirada hasta el pecho.
- **Bolsa de dormir segura**
Que quede bien en el cuello y pecho, con los brazos del bebé afuera y sin capucha.

5 Que el bebé duerma en su propio espacio seguro en la habitación de los padres o cuidadores durante los primeros seis meses*

El lugar más seguro para dormir para un bebé es en su propio espacio seguro, en la misma habitación de sus padres o cuidadores adultos durante los primeros seis meses.



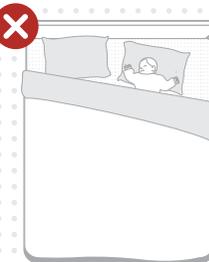
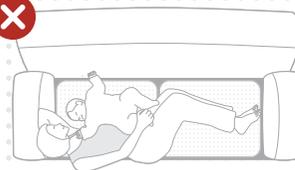
rednose.org.au



6 Lactancia materna

Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de muerte súbita del bebé.

X Lugares para dormir inseguros



*Para obtener información sobre los riesgos del colecho, visite: rednose.org.au/cosleeping

**Para obtener información sobre el uso del moisés, visite: redno.se/bassinetsinfo

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

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