



Use una superficie firme, plana y nivelada para dormir, cubierta solo por una sábana ajustable.

Las superficies blandas, como sofás, o mantas esponjosas, pueden hacer que se interrumpa la respiración de su bebé.



Verifique la posición de su bebé mientras duerme en un asiento de coche, carriola, portabebés o columpio. Si el bebé duerme demasiado tiempo con la barbilla tocando el pecho (desplomado), podría cortar la respiración del bebé.

Puede mantener segura la superficie de sueño de su bebé y las vías respiratorias abiertas de la siguiente manera:

- Colocar a su bebé a dormir solo en un colchón que venga con una cuna o moisés aprobado por seguridad.
- Evitar las superficies inclinadas para dormir.
- Mantener los edredones, colchas, almohadas y mantas fuera del área donde duerme el bebé.
- Evitar los asientos para coche y otros dispositivos para sentarse como un área normal para dormir o para las siestas.
- Evitar que su bebé duerma con sus hermanos, otros niños o mascotas.



TAMBIÉN EN ESTA SERIE:
Comportamiento del Bebé:
Sueño
Lactancia
Compartir Habitación
Objetos Blandos
Temperatura

Hablemos – Superficie para Dormir

Las superficies firmes, planas, niveladas y aprobadas son el espacio más seguro para su bebé.

Para obtener recursos, visite: dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro



Use una superficie firme, plana y nivelada para dormir, cubierta solo por una sábana ajustable.

Preguntas comunes de familiares y cuidadores

¿No es incómodo para mi bebé una superficie firme sin almohadas?

Puede que no lo crea, pero su bebé puede dormir en muchos lugares y posiciones diferentes. No saben la diferencia entre una superficie blanda y una firme como los adultos. Seguir las pautas de sueño seguro es importante para todos los bebés de hasta un año de edad.

Es aún más importante cuando se cuida a bebés menores de cuatro meses y a los que nacen antes de tiempo (prematuros), ya que corren un mayor riesgo de síndrome de muerte del bebé (SIDS, en inglés).

Es importante recordar que las camas para adultos que se colocan cerca de una pared u otro mueble pueden hacer que el bebé se atasque y corte su respiración.

Las camas blandas para adultos, como las camas de espuma viscoelástica o las camas de agua, pueden hacer que su bebé permanezca acostado boca abajo y pueden cortar la respiración de su bebé.

¿Qué hay de malo en dejar que el bebé duerma en una hamaca o en un asiento para el coche?

Si su bebé se queda dormido en un asiento para coche, carriola, columpio, o portabebés, muévelo a una superficie firme y nivelada lo antes posible.

Dormir en hamacas o asientos de coche durante demasiado tiempo pone a su bebé en riesgo de resbalar en una posición que corta las vías respiratorias.

Los bebés no tienen la fuerza para mover la cabeza cuando se colocan en esta posición, lo que aumenta su riesgo de lesiones o muerte.

¿Con quién puedo hablar si no puedo pagar una superficie segura para dormir para mi bebé?

Pídale a su círculo de apoyo que le recomiende a una organización que pueda ayudarlo a planificar o encontrar un espacio seguro para dormir para su bebé.

Si vive con parientes o amigos o se muda de un lugar a otro, es posible que necesite una cuna portátil, un moisés o un corralito.

Si se está quedando en un refugio de vivienda, comparta su plan de sueño seguro con el personal del refugio y pida obtener más información sobre las opciones disponibles para su bebé.



Hablemos - Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro