



# Haga el Plan

de sueño seguro para su bebé



Programa de Vida Saludable  
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201  
509.324.1538 | [srhd.org](http://srhd.org)

Informado por la Academia Americana de Pediatría Recomendaciones actualizadas en 2022 para reducir las muertes infantiles en el entorno para dormir.

El Distrito Regional de Salud de Spokane garantiza la no discriminación de acuerdo con el Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964 y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Para presentar una queja o solicitar más información, arreglos razonables o traducciones de idiomas, llame al 509.324.1501 o visite [srhd.org](http://srhd.org).

*Fotos cortesía de: [cribsforkids.org](http://cribsforkids.org) (páginas 6, 7 y 15)*

*Fecha de creación del folleto: Octubre de 2023*

---

*Todos queremos que nuestros  
bebés estén seguros.*

**Un plan de sueño seguro es esencial para reducir el riesgo de muerte súbita inesperada del lactante (SUID) de su bebé, incluido el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).**





*Muchos bebés mueren súbita e inesperadamente mientras duermen o en el entorno donde duermen, antes de cumplir el año.*

*Estos son casos de muerte súbita e inesperada del lactante, que también se denomina SUID. SUID incluye las muertes causadas por SMSL, por asfixia accidental y estrangulamiento en la cama, y por causas que se desconocen o no se comprenden bien.*

---

***Para reducir el riesgo de SUID de su bebé, lo más importante que puede hacer es crear y seguir un plan de sueño seguro.***

---

Un plan de sueño seguro describe cómo dormirá el bebé e incluye estrategias para reducir el riesgo de SUID.

## El plan de sueño seguro de su bebé debe incluir lo siguiente:

### El plan habitual sobre cómo dormirá el bebé incluye lo siguiente:

- Dónde dormirá el bebé.
- Sobre qué superficie estará cuando duerma.
- Cómo será su entorno para dormir.
- Qué ropa usará mientras duerme.
- En que posición estará el bebé cuando lo acueste.

### Cómo podría dormir el bebé y qué hará usted en situaciones inesperadas, como las siguientes:

- Cuando visite amigos o familiares.
- Cuando viaje.
- Cuando lo encuentre durmiendo de una manera distinta de su plan habitual.

### El plan habitual para alimentar o consolar al bebé por la noche incluye lo siguiente:

- Quién lo alimentará o consolará por la noche.
- Cómo lo alimentarán o consolarán.
- Qué harán cuando terminen de alimentarlo o de consolarlo.



*El plan de sueño seguro de su bebé también podría incluir otros planes para reducir el riesgo de SUID.*

# La manera más segura para que el bebé duerma es la siguiente...



En la misma habitación que usted, pero no en la misma cama.



Sobre una superficie firme, plana y nivelada

*(cuna, moisés, cuna portátil o portabebé).*



Sin almohadas, mantas, juguetes u otros objetos blandos.



Con pijamas o un saco de dormir sin peso.



Boca arriba durante las siestas y por la noche.



## Otras maneras de reducir el riesgo de SUID:



**Una familia y un entorno libres de humo y vaporizadores reducen el riesgo de SUID del bebé.**

*¿Está pensando en dejar de fumar para darle al bebé un espacio libre de humo y vaporizadores? Llame al 800.784.8669, envíe el mensaje de texto LISTO al 200-400 o visite [quitline.com](http://quitline.com) para obtener apoyo gratuito.*

**Si usted y el bebé pueden hacerlo, el riesgo de SUID puede disminuir con lo siguiente.**

*¿Tiene dificultades o preguntas sobre la lactancia materna? Pregúntele a su proveedor de atención médica si está disponible un asesor en lactancia.*



**Ofrecerle al bebé un chupete durante las siestas y por la noche reduce el riesgo de SUID.**

- Si el bebé solo se amamanta, considere esperar para ofrecerle el chupete hasta que esté todo bien para los dos con la lactancia.
- Si el bebé se alimenta con biberón de leche materna o de fórmula, le puede ofrecer el chupete en cualquier momento.

## Compartir la Cama.

Compartir la cama quiere decir que el bebé duerme en la misma superficie que otra persona.

*Ya sea intencional o no, no se recomienda hacerlo porque aumenta el riesgo de SUID del bebé.*

## Compartir la cama es aún más riesgoso por varios motivos.

Es importante que todos los que hagan un plan de sueño seguro sean conscientes de estos detalles, incluso si no piensan compartir la cama, porque puede ocurrir sin querer; hacer un plan de sueño seguro para el bebé implica prepararse para lo que se espera y lo que no.



# Al compartir la cama, el riesgo de SUID para un bebé implica lo siguiente...

*Es más fácil controlar algunos factores que otros, y algunos no se pueden cambiar después del nacimiento del bebé.*

## Es extremadamente mayor

*(más de 10 veces mayor)*

- El adulto está muy somnoliento o fatigado.
- El alcohol, los medicamentos recetados u otras drogas disminuyen su capacidad.
- Fuma actualmente, aunque no esté en la cama.
- La persona que dio a luz al bebé fumó durante el embarazo.
- El adulto y el bebé duermen en un sofá, un sillón, una cama de agua o un colchón antiguo y blando en vez de dormir en un colchón más firme.

## Es mucho mayor

*(entre 5 y 10 veces mayor)*

- El bebé tiene menos de 4 meses.
- Duerme con un abuelo, un cuidador no parental o un hermano.

## Es mayor

*(entre 2 y 5 veces mayor)*

- El bebé es prematuro (nació antes de las 37 semanas).
- Nació con bajo peso.
- Hay almohadas, mantas u otros objetos blandos en el entorno para dormir.

**En el plan de sueño seguro de su bebé, concéntrese en lo que está bajo su control y tome medidas para reducir el riesgo de SUID tanto como sea posible en todos los escenarios**



## Preguntas Frecuentes

### ¿Cuál es la manera más segura para que alimente o consuele a mi bebé por la noche?

Mantenga la superficie en que duerme el bebé, tal como la cuna, el moisés o la cuna portátil, cerca de su cama mientras ambos duermen.

Cuando el bebé necesite que lo alimenten o lo consuelen por la noche, llévelo a su cama después de quitar las almohadas, las mantas y otros objetos blandos.

No lo alimente ni lo consuele en un sillón o en un sofá si los dos están cansados. Si usted se duerme accidentalmente, el riesgo de SUID del bebé es mayor si está en un sillón o en un sofá en comparación con una cama firme para adultos sin almohadas, mantas u otros objetos blandos cercanos.

Después de alimentar o de consolar al bebé, llévelo otra vez a su lugar habitual para dormir, tal como la cuna, el moisés o la cuna portátil.

Si usted se duerme mientras alimenta o consuela al bebé, llévelo otra vez a su propio espacio para dormir, tal como la cuna, el moisés o la cuna portátil, lo antes posible.

Una estrategia para evitar dormirse profundamente cuando alimenta o consuela al bebé por la noche es configurar una alarma o un temporizador en un teléfono inteligente.

### ¿Por qué no es seguro que mi bebé duerma con una manta? ¿Sentirá frío sin ella?

Las mantas aumentan el riesgo de que su bebé se asfixie accidentalmente mientras duerme.

Por seguridad, el entorno para dormir del bebé no debe tener mantas, almohadas, juguetes u otros objetos blandos.

Se puede usar una sábana bien ajustada sobre el colchón debajo del bebé, pero no debe haber ninguna otra ropa de cama en su espacio para dormir.

El sobrecalentamiento también aumenta el riesgo de que el bebé muera súbita e inesperadamente durante el sueño.

El bebé estará cómodo y más seguro mientras duerme si lo viste con un pijama o con un saco de dormir sin peso.

Los bebés necesitan aproximadamente la misma cantidad de capas de abrigo que los adultos para estar cómodos.

Para evitar el sobrecalentamiento, el bebé no debe tener más de una capa de abrigo extra en comparación con los adultos y no debe usar gorro mientras duerme.

---

## ¿El riesgo de asfixia de mi bebé es mayor cuando duerme boca arriba?

No. Aunque puede resultar sorprendente, el riesgo de asfixia del bebé es menor cuando duerme boca arriba por la anatomía y la gravedad.

Cuando el bebé duerme boca arriba, cualquier líquido que escupa, regurgite o refluya desde el estómago deberá moverse contra la gravedad para ingresar al conducto respiratorio y provocar que se ahogue.

Cuando duermen boca abajo, estos líquidos se acumulan naturalmente en la abertura del conducto respiratorio, lo que aumenta la probabilidad de asfixia.

Lo más seguro es colocar al bebé boca arriba cada vez que duerma.

## ¿Qué debo saber sobre los portabebés?

En algunas comunidades indígenas, los bebés han dormido en los portabebés durante generaciones.

Si le interesa conectarse desde su cultura con esta práctica tradicional o quiere hacer preguntas, puede comunicarse con Həłmxilp Indigenous Birth Justice si escanea el código QR o visita [helmxilp.org/cradleboards](http://helmxilp.org/cradleboards).

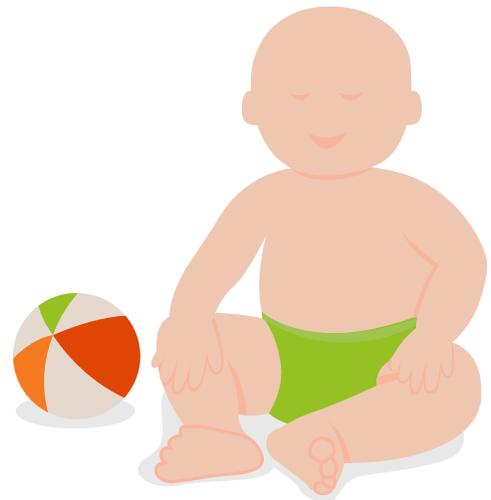


## ¿Mi bebé puede dormir de forma segura en un asiento de automóvil, en un columpio, en una hamaca o sentado en un cochecito?

No es seguro que el bebé duerma de forma habitual en ninguno de estos asientos. Si el bebé se queda dormido en cualquiera de ellos, corre un mayor riesgo de asfixia porque no está sobre una superficie plana y nivelada.

Si se duerme en un asiento de automóvil, en un columpio, en una hamaca o sentado en un cochecito, lo más seguro es trasladarlo lo antes posible a su lugar habitual para dormir.

Si el bebé se duerme en alguna de estas situaciones y no lo puede trasladar pronto a su lugar habitual para dormir, lo debe vigilar un adulto en alerta para asegurarse de que su cara se vea por completo, sin nada que le cubra la nariz o la boca.





## Después de acostar a mi bebé boca arriba para dormir, ¿debería preocuparme si se da vuelta mientras duerme?

Una vez que el bebé se pueda dar vuelta y pasar de boca abajo a boca arriba y de boca arriba a boca abajo por sí solo, no es necesario cambiar la posición si nota que ha girado hacia un lado o boca abajo mientras duerme.

Antes de que el bebé se pueda dar vuelta de esta manera, si nota que ha girado hacia un lado o boca abajo mientras duerme, puede cambiar la posición para que esté boca arriba otra vez.

A todos los bebés se los debe acostar boca arriba para dormir cada vez que duerman durante el primer año de vida, independientemente de si se pueden dar vuelta por sí solos.

## ¿Es seguro envolver a mi bebé mientras duerme?

No es seguro envolver al bebé mientras duerme después de que comienza a intentar darse vuelta por sí solo (por lo general, alrededor de los 3 meses de edad) porque aumenta el riesgo de asfixia y estrangulamiento.

Puede optar por envolverlo antes de que comience a darse vuelta por sí solo porque no aumenta ni disminuye el riesgo de morir súbita e inesperadamente.

## ¿Cómo puedo evitar que mi bebé tenga la cabeza aplanada si lo acuesto siempre boca arriba para dormir?

Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté observando, lo debe acostar boca abajo para que haga sesiones boca abajo despierto y supervisado.

Se puede evitar que el bebé tenga la cabeza aplanada si se le da mucho tiempo boca abajo despierto y supervisado.

El tiempo boca abajo también ayuda al bebé a fortalecer los músculos del cuello, de los hombros y de los brazos.

Es importante para el desarrollo del movimiento y las habilidades motoras del bebé. Las sesiones boca abajo pueden comenzar unos días después del nacimiento.

Al principio, estas sesiones deben ser de corta duración y se deben prolongar a medida que el bebé crece y tiene más práctica.

Para obtener más información sobre el tiempo boca abajo escanee el código QR o visite [pathways.org/topics-of-development/tummy-time](https://pathways.org/topics-of-development/tummy-time).



Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre el tiempo boca abajo.



---

## ¿Cómo puedo saber si un producto es seguro para que lo use mi bebé mientras duerme?

Es difícil saber qué productos son seguros para que los usen los bebés mientras duermen. Algunos productos se anuncian como de uso seguro para los bebés mientras duermen, pero después no es así y se retiran del mercado.

Puede encontrar más información sobre la seguridad de los productos infantiles para dormir y registrarse para recibir correos electrónicos de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor sobre productos recientemente retirados del mercado si escanea el código QR o visita [cpsc.gov/safesleep](https://cpsc.gov/safesleep).



En general, desconfíe de los productos que afirman evitar la muerte súbita e inesperada del bebé mientras duerme.

Aunque hay productos que aumentan el riesgo de que esto suceda y otros que disminuyen este riesgo, no existen los que puedan prevenirlo por completo.

Algunos productos que afirman evitar la muerte súbita e inesperada de los bebés mientras duermen han provocado más muertes.

Consulte siempre a su proveedor de atención médica si desconfía de la seguridad de algún producto para que use el bebé mientras duerme.

## Esto es diferente de lo que me dijeron mis padres y de lo que hice antes. ¿Qué cambió?

Este folleto incluye las recomendaciones más actualizadas para el sueño seguro de los bebés en el momento de su redacción.

Las recomendaciones sobre cómo duermen los bebés han cambiado con el tiempo porque se hicieron más investigaciones sobre la muerte súbita e inesperada de los bebés mientras duermen y en su espacio para dormir.

Cuando los bebés mueren en su espacio para dormir, se estudian las condiciones en que murió para aprender cómo mejorar su seguridad mientras duermen.

Los bebés dormían de manera distinta antes porque no sabíamos lo que sabemos ahora.

Aunque en ese momento no lo sabíamos, los bebés tenían un mayor riesgo de morir de forma súbita e inesperada.

En el plan de sueño seguro de su bebé, concéntrese en las recomendaciones más recientes para que esté más seguro mientras duerme.





## Plan de Sueño Seguro para su Bebé

### El plan habitual sobre cómo dormirá el bebé incluye lo siguiente:

Dónde dormirá el bebé: \_\_\_\_\_

Sobre qué superficie estará cuando duerma: \_\_\_\_\_

Cómo será su entorno para dormir: \_\_\_\_\_

Qué ropa usará mientras duerme: \_\_\_\_\_

En que posición estará el bebé cuando lo acueste: \_\_\_\_\_

### Cómo podría dormir el bebé y qué hará usted en situaciones inesperadas, como las siguientes:

Cuando visite amigos o familiares: \_\_\_\_\_

Cuando viaje: \_\_\_\_\_

Cuando lo encuentre durmiendo de una manera distinta de su plan habitual: \_\_\_\_\_

### El plan habitual para alimentar o consolar al bebé por la noche incluye lo siguiente:

Quién lo alimentará o consolará por la noche: \_\_\_\_\_

Cómo lo alimentarán o consolarán: \_\_\_\_\_

Qué harán cuando terminen de alimentarlo o de consolarlo: \_\_\_\_\_

### Otros planes para reducir el riesgo de SUID del bebé:

---

---

---

---

---

¿Prefiere aprender con videos?

*Escanee o visite*

[srhd.org/safesleep](https://srhd.org/safesleep)

para ver videos diseñados para ayudarlo a hacer el plan de sueño seguro para su bebé.



*Comparta el plan  
con todos los que  
cuidan a su bebé.*



1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201 | [srhd.org](http://srhd.org)