

Sueño seguro

Llegó el bebé a casa y es importante que cuente con un espacio propio para el sueño y el descanso seguro. Es una de las medidas principales para reducir los riesgos de muerte súbita en el primer año de vida.

Por eso es importante que el bebé tenga su propia cuna para evitar riesgos de accidentes, como la asfixia mecánica (durante el colecho con el cuerpo de los padres u otros objetos dentro de la cuna) y riesgo de caídas.

Sabemos que es difícil lograr que los bebés recién nacidos permanezcan en la cuna durante las primeras semanas de vida. Prefieren estar a upa, necesitan un tiempo para pasar de los brazos a la cuna.

Pero cómo podemos cuidar al bebé para brindar un sueño seguro

- Dormir en la misma habitación de sus cuidadores, por lo menos durante los primeros 6 meses de vida
- No compartir la misma cama con otros para dormir.
- Acostarlos boca arriba.
- Tapar al recién nacido con los brazos por fuera de la sábana y los pies apoyados contra la parte inferior de la cuna.
- La cabeza y el rostro siempre deben estar descubiertos.
- Usar colchón firme y sin almohadas.
- No dejar objetos en la cuna como juguetes, chichonera, colgantes.
- No fumar dentro de la casa.
- Evitar el exceso de abrigo y los ambientes muy calurosos.
- Amamantar a libre demanda, la lactancia es un factor protector del sueño seguro.
- Turnarse entre los adultos responsables, para las tareas de cuidado del bebé tratando de que no recaiga en una sola persona.

Cuanto más conozcamos y participemos en el conocimiento de prácticas saludables, mejor podremos brindar estos cuidados.

TODAS LAS DUDAS QUE TENGAS EN RELACIÓN CON EL SUEÑO SEGURO DEL BEBÉ, PODES CONVERSARLAS CON EL EQUIPO DE SALUD.