

GUÍA DE SUEÑO SEGURO

RECOMENDACIONES DE LA
ACADEMIA AMERICANA DE
PEDIATRÍA

CÓMO CREAR UN ENTORNO SEGURO PARA EL SUEÑO DE NUESTRO BEBÉ

EN BASE A LAS RECOMENDACIONES DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA PARA REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL) Y OTRAS MUERTES RELACIONADAS AL SUEÑO.

GUÍA DE SUEÑO SEGURO

- ✓ EL BEBÉ DEBE DORMIR SIEMPRE BOCA ARRIBA EN UNA SUPERFICIE FIRME, HASTA QUE SE EMPIEZA A DAR VUELTA SOLO.
- ✓ LA CUNA DEBE ESTAR VACÍA: SIN MANTAS, PROTECTORES, NIDOS DE CONTENCIÓN, ALMOHADAS NI JUGUETES.
- ✓ MANTENER LA TEMPERATURA DEL CUARTO FRESCA (20°-22°), PARA QUE TU BEBÉ SE NO SOBRECALIENTE/COMIENZE A SUDAR.
- ✓ COHABITACIÓN CON LOS PADRES ES RECOMENDADA HASTA QUE EL BEBÉ CUMPLA 1 AÑO, O AL MENOS LOS PRIMEROS 6 MESES.
- ✓ OFRECER UN CHUPETE A LA HORA DE DORMIR Y DE LA SIESTA.
- ✓ EVITA EL USO DE PRODUCTOS PARA REDUCIR EL RIESGO DEL SMSL.
- ✓ NO EXPONER AL BEBÉ AL HUMO DE CIGARRILLOS, ALCOHOL NI A DROGAS ILÍCITAS.
- ✓ MANTENER EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN AL DÍA.
- ✓ LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA ES RECOMENDADA POR, AL MENOS, 6 MESES.
- ✓ SE RECOMIENDA QUE EL BEBÉ, MIENTRAS ES SUPERVISADO, PASE TIEMPO BOCA ABAJO, SOBRE SU ESTÓMAGO.



CONTACTO

@ INFO@MAJOPIEDRABUENA.COM

WhatsApp (011) 5 607 6981

Instagram @MAJO.PIEDRABUENA

“ *Por una familia
descansada y feliz* ”