

Ayudar a los bebés y los niños pequeños a dormir en forma segura

Cuando duerme bien, se siente mejor, y también su niño. La familia, los amigos, y en internet pueden darle consejos sobre la forma de ayudar a su bebé o su niño a dormir, pero este consejo a veces puede estar equivocado. Y hasta puede ser peligroso para su hijo.

Este artículo le brinda consejos prácticos para un dormir seguro basados en lo que los médicos de St. Jude saben de acuerdo a la investigación. Esto incluye cómo los bebés y los niños pequeños duermen, respiran, y crecen. Estamos aquí para responder a sus preguntas y para ayudarlo a usted y a su niño a dormir lo mejor posible.

Consejos para un dormir seguro

- Hacer algunas cosas simples puede ayudar a su bebé o niño pequeño a dormir en forma segura. Verifique que está haciendo lo que se menciona a continuación con su niño. Use una cuna hasta que su niño tenga por lo menos 3 pies de altura y se pueda parar solo. La cuna es importante porque:
 - El colchón es más firme que el colchón de un adulto. La boca y la nariz de su niño se puede hundir en el colchón de adultos. Puede dejar de respirar (asfixiarse) si esto ocurre.
 - La cuna tiene barandas. Su niño tiene menos posibilidad de caerse de la cama. Hasta los pequeños bebés puedan rodar y caerse.
- Saque los juguetes, las almohadas, las mantas de las cunas cuando su niño está adentro. La boquita de su niño se puede hundir en alguna de estas, y su niño puede asfixiarse.
- Siempre mantenga la cara de su niño destapada mientras duerme. Evite ponerle una manta en donde pueda taparle la cara.
- Si usa una manta, que los pies de su niño estén a los pies de la cuna. Fije una manta fina alrededor del colchon de la cuna. La manta debe llegar solo al pecho de su niño..
- Consulte con la enfermera con el médico sobre qué tiene que usar su niño para dormir. La ropa puede mantener a su niño abrigado, en vez de las mantas.

¿Puede dormir conmigo mi niño?

Que su bebé o niño pequeño duerma con usted no es seguro. En St. Jude sabemos que algunos consejos parentales hablan acerca del “co lecho” que es dormir con su niño. Pero investigaciones revelaron que no es una buena idea por las siguientes razones:

- Su niño tiene un mejor sueño si duerme solo.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Ayudar a los bebés y los niños pequeños a dormir en forma segura

- Su niño puede quedar trabado en las cobijas de los adultos— O un colchón suave de adultos puede cubrirle la boca y la nariz. Las investigaciones revelaron que dormir en la cama con adultos aumenta el nivel de riesgo de Síndrome de muerte súbita del lactante, SIDS por sus siglas en inglés. Esto es cuando un bebé muere durmiendo sin ninguna causa clara.

Seguridad extra mientras esta en el hospital

Dormir en su propia cuna o cama es especialmente importante cuando su niño está en el hospital. Dormir en una cuna o en una cama ayuda a protegerlo de una infección. Usted u otro cuidador puede tener gérmenes en su piel o ropa, aun si tiene cuidado. Al dormir con su niño puede pasarle estos gérmenes

El médico o el enfermero de su niño tiene que poder llegar a su niño rápidamente en caso de una emergencia. Si duermen en su cuna o cama significa que sabemos donde están en todo momento, y podemos llegar a ellos rápidamente.

Le pedimos que haga que su niño mayor duerma en su propia cama del hospital, también. Es importante a fin de evitar las infecciones y que nos permita atenderlas rápidamente si es necesario.

Elegir una cama para su niño

Su niño necesita una **cuna** si:

- Tiene 24 meses o menos.
- Mide menos de 3 pies de altura.
- Todavía no se para solo.

Siempre use las barandas si su niño duerme en la cuna. Las barandas deben estar levantadas y trabadas apenas pone a su niño en la cuna. Un niño puede salir de la cuna si usted no está prestando atención o sale de la habitación por un momento. Los niños, también los bebés, se mueven muy rápido! Mantenga las barandas levantadas para evitar que su niño se lastime.

¿ Está listo su niño para tener otra cama?

Su niño está preparado para una **cama para niño pequeño u otra cama** si:

- Su niño tiene de 25 a 36 meses de edad.
- Mide por lo menos 3 pies.
- Saben ir al baño solos.
- Se pueden parar solos.

Un médico o alguien más elegirá la mejor cama para su niño en St. Jude. Depende de la altura de su niño, sabe ir al baño solo, y qué tipo de cuna o cama usa en su casa.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Ayudar a los bebés y los niños pequeños a dormir en forma segura

¿Preguntas?

Consulte con el médico o la enfermera si tiene preguntas sobre cómo ayudar a que su niño duerma. Sabemos que cada niño es diferente, y nos complace poder ayudarlo a encontrar la mejor opción.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجاناً. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.