

## Sueño seguro para bebés y niños pequeños

En St. Jude queremos mantener a su niño lo más seguro posible. Usar la cama apropiada para su edad ayuda a mantener a su niño seguro. Esta guía instructiva le indica que cama es mejor. También le brinda otros consejos prácticos importantes.

### ¿Qué cama es mejor para su niño?

Si su niño tiene 24 meses o menos, dormirá en una cuna. Los especialistas de St. Jude consideran que la cuna es el lugar más seguro para su edad.

Si su niño tiene de 25 a 36 meses de edad, un médico u otro miembro del personal de St. Jude elegirá el mejor tamaño de cama. Esto depende de:

- Qué altura tiene su niño,
- Si sabe ir al baño, y
- Si su niño usa una cuna o una cama normal en su casa.

### ¿Cuándo se deben estar puestas las barandas laterales de la cuna?

Siempre. Las barandas laterales deben estar puestas y trabadas desde el momento que usted pone a su niño en la cuna. Mantenga las barandas laterales siempre que el niño permanezca en la cuna.

Su niño puede bajarse de la cuna y caer cuando la baranda lateral no está puesta. La caída puede ser grave y hasta provocar la muerte. El niño puede bajarse de la cuna en cuanto usted se da vuelta o se aleja por un segundo. Los niños, aun los bebés se mueven muy rápido. Por lo tanto, siempre mantenga las barandas laterales puestas.

## Sueño seguro para bebés y niños pequeños

Aquí le mencionamos otros consejos prácticos a tener en cuenta.

- Use cuna hasta que su niño se pueda parar bien. El niño debe tener una altura de tres pies o más.
- Saque los juguetes, las almohadas, o mantas de la cuna cuando su niño está allí. Podrían taponarle la cara y evitar que respire.
- Siempre mantenga a su niño con la cara destapada mientras duerme.
- Use prendas en vez de mantas para evitar que su niño tenga frío. Si no está seguro de lo que su niño debe usar, consulte con la enfermera o el médico.

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.

## Sueño seguro para bebés y niños pequeños

- Si usa una manta, coloque los pies de su niño a los pies de la cuna. Calce una manta ligera al colchón de la cuna. La manta solo debe llegar hasta el pecho de su niño.

La cuna es mejor para su niño porque:

- Los colchones son más duros que los colchones de los adultos. Esto disminuye la posibilidad de que su niño se asfixie en el colchón. “Asfixiarse” significa morir porque algo cubre la nariz y la boca. Esto para la respiración.
- Es menos probable que su niño se caiga de la cama.

### Dormir solo es mejor para su niño porque:

- Su niño puede quedar atrapado en la cama e incluso morir si duerme con adultos. Dormir en una cama con adultos aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil o SIDS, por sus siglas en inglés.
- Su niño duerme mejor y descansa si duerme solo.

### Política de St. Jude para el sueño de los bebés y los niños pequeños

- Si su niño tiene que estar controlado en un monitor u otro equipo médico, deberá dormir solo en una cuna o cama.
- Su niño no puede dormir en una silla al lado de la cama, un sofa, o un colchón en el suelo.
- Es probable que el sistema inmunológico de su niño esté más debil en el hospital. Deberá dormir solo para disminuir los riesgos de tener una infección. (Lea “Sabe usted... Cómo prevenir una infección”).

### ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a que duerma solo?

- Coloque a su niño en la cuna cuando tenga sueño, pero todavía esté despierto. Aprenderá como volver a dormirse solo.
- Intente que cuando le da de comer por la noche sea un momento corto y aburrido. Evite jugar con su niño. Esto lo excita mucho para que se vuelva a dormir.
- Mantenga la misma rutina todos los días. Por ejemplo, puede ser el baño, el masaje, mecerlo, contarle un cuento, o poner música suave. Ponga a su niño en la cuna mientras tenga sueño pero no totalmente dormido. Dígle Buenas noches y váyase de la habitación.
- Es probable que lllore un momento. Pero en cuanto se acostumbre a la rutina, se calmará y volverá a dormir rápidamente.
- Si su niño continua llorando en 5 a 10 minutos, vaya y consuélolo. Dígle que usted está cerca. Quédese 1 a 2 minutos. Palmearle despacio su cuerpito o las piernitas puede calmarlo.
- Cuando su niño se despierta por la noche, dele algunos minutos para que vuelva a dormirse solo. Si continua llorando acérquese y consuélolo. Pero no lo lleve a la cama.

El propósito de este documento no es remplazar 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.

## Sueño seguro para bebés y niños pequeños

### ¿Preguntas?

Si tiene preguntas o alguna inquietud sobre la seguridad para los bebés y los niños pequeños, le pedimos que consulte con el médico o la enfermera de su niño.

*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 بلغة أخرى، فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك بالمجان. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es remplazar 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.