El Paso County, CO Public Health

Bebés Felices & Sanos
Guía de seguridad para bebés



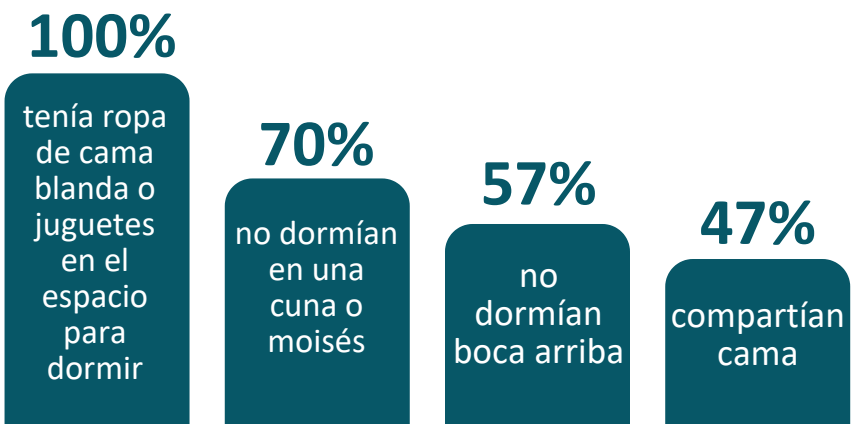
¿Por qué es tan importante el sueño seguro?

A medida que las familias crecen, queremos que todos los padres y cuidadores de nuestra comunidad cuenten con la educación y los recursos necesarios para mantener a sus bebés seguros. Los entornos de sueño inseguros son una de las principales causas de muerte en bebés en el condado de El Paso; sin embargo, la mayoría de estos fallecimientos se pueden prevenir eliminando o reduciendo los factores de riesgo

¿Cuáles son los factores de riesgo comunes en las muertes de bebés relacionadas con el sueño?

El Equipo de Revisión de Mortalidad Infantil del Condado de El Paso identificó peligros en el entorno del sueño —tales como ropa de cama o juguetes, dormir con otra persona (compartir la cama) y que los bebés no duerman boca arriba— como los principales factores de riesgo en los casos locales de muerte infantil relacionada con el sueño.

Factores de riesgo en las muertes de bebés relacionadas con el sueño analizadas por el Equipo de Revisión de Mortalidad Infantil del Condado de El Paso (datos combinados de 2020 a 2024)



Crear un entorno seguro para dormir

Mantenga el área donde duerme el bebé libre de todo objeto, incluidos juguetes, almohadas y mantas.

Mantenga el área donde duerme el bebé libre de todo objeto, incluidos juguetes, almohadas y mantas.

Utilice una superficie para dormir firme y plana (cuna o moisés) con solo una sábana ajustable.

Acuesta al bebé boca arriba para dormir, tanto por la noche como durante las siestas.

Asegúrate de que el bebé cuente con un cuidador sobrio y un espacio libre de humo y vapor.

Programa un recordatorio durante las tomas nocturnas para volver a colocar al bebé en la cuna o el moisés.



Preguntas sobre el sueño seguro? Contacto ***safesleep@elpasoco.com***

Bebés Felices & Sanos
Guía de seguridad para bebés

¿Por qué llora tanto mi bebé?

¡No te preocupes! Llorar es una parte normal del desarrollo del bebé. Los bebés atraviesan una etapa de llanto e irritabilidad que comienza alrededor de las dos semanas de vida y termina entre los 3 y 5 meses de edad. Esto se conoce como el periodo del llanto PÚRPURA:

Pico de llanto: El bebé puede llorar más a los 2 meses y menos entre los 3 y 5 meses.
Inesperado: el llanto va y viene, y no sabes por qué
Resistencia: Es posible que el bebé no deje de llorar, haga lo que usted haga.
Expresión de dolor: un bebé que llora puede parecer que siente dolor, aunque no sea así.
De larga duración: llorar hasta 5 horas al día, o incluso más.
Tarde: el bebé puede llorar más al final de la tarde o por la noche



¿Cómo puedo calmar a mi bebé de forma segura?

Cada bebé es diferente, pero aquí tienes algunos consejos y trucos para mantener la calma mientras atiendes el llanto y la inquietud de tu bebé. Sigue las «5 S» para calmar a tu bebé cuando llore, de manera segura:

Envolver: Envuelve al bebé en una manta fina o utiliza una manta envolvente con velcro para proporcionarle una sensación de seguridad.
Posición de lado o boca abajo: Coloque al bebé de lado o boca abajo mientras lo sostiene.
Balanceo o mecido: Mueva suavemente al bebé de un lado a otro.
Emitir un sonido de «shhh»: Haz un sonido de «shhh» o utiliza una máquina de ruido blanco. Intenta igualar el volumen de tu bebé.
Chupar: Usa un chupete para consolar al bebé.

¿Qué más debo saber para mantener a mi bebé seguro?

Ningún producto garantiza la seguridad.

- No se ha demostrado que los monitores de respiración y movimiento prevengan la muerte relacionada con el sueño.
- Muchos soportes y posicionadores para mantener seguros a los bebés pueden, en realidad, aumentar los factores de riesgo.



Deja de envolver al bebé cuando empiece a darse la vuelta.

- El envolver al bebé no reduce el riesgo de muerte relacionada con el sueño, pero puede ayudar a calmarlo.
- Evita envolver al bebé una vez que empiece a darse la vuelta por sí solo (generalmente alrededor de los 3 meses).

*¡Visite **elpasocountyhealth.org** para más información!*