

Plan de sueño seguro para mi bebé

La mayoría de las muertes relacionadas con el sueño ocurren entre los 1 y 4 meses de edad y suelen deberse a asfixia por cobijas, almohadas o superficies blandas, o por quedar atrapado entre espacios. Existen muchas prácticas de sueño seguro que puedo aplicar para asegurarme de que mi bebé esté lo más protegido posible mientras duerme.



Adaptado del Distrito de Salud Regional de Spokane

Comparta este plan con todas las personas que cuidan a su bebé

El plan para cómo dormirá mi bebé:

Dónde dormirá mi bebé: _____

Sobre qué superficie firme dormirá mi bebé: _____

Cómo será el entorno de mi bebé para dormir: _____

Qué llevará puesto mi bebé mientras duerma para mantenerlo abrigado y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de sobrecalentamiento: _____

En qué posición estará mi bebé cuando lo acueste a dormir: _____

Como dormirá mi bebé en diferentes situaciones:

Cuando visite a amigos o familiares: _____

Cuando viaje: _____

Cuando encuentre a mi bebé dormido de una forma diferente a mi plan habitual: _____

Cuando mi bebé esté con una niñera o en una guardería: _____

Mi plan para alimentar o consolar a mi bebé por la noche:

Cómo alimentaré o consolaré a mi bebé: _____

Quién más alimentará o consolará a mi bebé por la noche: _____

Qué haré cuando mi bebé haya terminado de alimentarse o consolarse: _____

Qué haré cuando esté cansada/o y me esté quedando dormida/o mientras alimento o consuelo a mi bebé: _____

Otras cosas que creo que serán útiles para reducir el riesgo de asfixia de mi bebé:

Recursos adicionales

para conocer las formas más seguras de dormir de los bebés, obtener respuestas a preguntas sobre la seguridad durante el sueño y acceder a artículos que me permitan mantener seguro a mi bebé.

Escanear aquí para más información



Escanear aquí para información en español

