Dormir Seguro

Cada año hay cerca de **3,700** muertes relacionadas con al dormir entre los bebés estadounidenses.

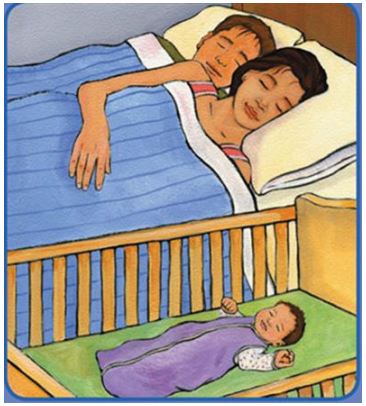
Los bebés deben tener su propia cuna o moisés sin almohadas, peluches, protectores ni ropa de cama suelta.

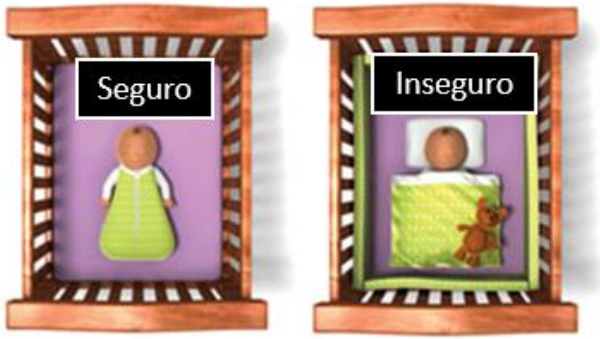
28%

de las muertes infantiles súbitas son debido a asfixia accidental y estrangulamiento en la cama.

Para mantener a los bebés sin frio, pruebe con un saco de dormir u otra ropa de dormir que no requiera cobijas. NUNCA cubra la cabeza del bebé.

El lugar más seguro para que su bebé duerma es cerca de su cama en su propio espacio separado.





¿Por qué es importante el tiempo boca abajo para los bebes?

Las cabezas de los bebés se componen de

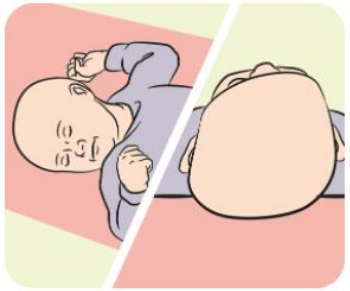
25%

de su peso corporal total.

Los músculos del cuello son demasiado débiles para soportar una cabeza tan desproporcionadamente grande, lo que les impide reposicionar la cabeza si es necesario.

El tiempo boca abajo ocurre cuando su bebé se acuesta boca abajo con el peso sobre sus antebrazos. El tiempo boca abajo aumenta la fuerza de la cabeza, el cuello y la parte superior del cuerpo. Su bebé debe hacerlo con frecuencia todos los días.

Comience el tiempo boca abajo poco después del nacimiento. En las primeras semanas, intente pasar tiempo boca abajo durante 1-2 minutos, 2-3 veces al día. Su bebé puede aumentar hasta 10-15 minutos, varias veces al día.



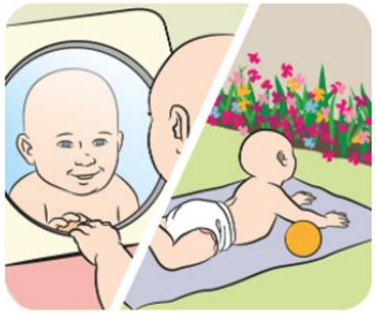
Volver a dormir, boca abajo para jugar. Mientras duerme, el bebé pasa mucho tiempo boca arriba con la cabeza en una posición. Esto puede causar puntos planos en la parte posterior de su cabeza. El tiempo boca abajo ayuda a prevenir esto.

cómo hacer el tiempo boca abajo para su bebe:

Fortalezca la cabeza, el cuello y la parte superior del cuerpo con tiempo boca abajo.

Coloque objetos y juguetes seguros cerca de su bebé. Muévelos de un lado a otro en frente de su cara. Esto la anima a moverse, levantar y girar la cabeza.

Bajese al suelo junto a su bebé. Pase las páginas de libros ilustrados o revistas. Esto desarrolla la fortaleza de los ojos del bebé y lo mantiene interesado.



Coloque un espejo irrompible al lado de su bebé para que pueda ver su reflejo. Pruebe el tiempo boca abajo en lugares diferentes, como al aire libre sobre una manta.

Todos los bebés lloran

El llanto es una parte normal del desarrollo infantil. Hay varias cosas que puede hacer para tratar de consolar a su bebé cuando llora, como hablar, cantar y cargar a su bebé.

Los cerebros de los bebés son inmaduros y se lesionan más fácilmente con los temblores. Los vasos sanguíneos de los bebés alrededor del cerebro son más susceptibles al desgarro que los niños mayores o los adultos. Esto podría provocar convulsiones o ceguera.

Está bien marcharse. Todos los bebés pasan por un período de llanto: algunos bebés lloran mucho y otros menos, pero todos lo atraviesan. Asegúrese de que el bebé esté alimentado, seco y que se pueda dejar en la cuna.