

Ayudando a su bebé “a volver a dormir”

La forma más segura para que duerma su bebé es solo, recostándolo boca arriba en una cuna.

A, cuando su bebé está **solo**, con usted cerca y sin objetos en la cuna.

B, cuando su bebé está boca **arriba**.

C, cuando su bebé está **en una cuna** o en un Pack 'n Play®.

No a todos los bebés les gusta dormir en esa posición. Estos consejos pueden serle útiles para enseñarle a dormir a su bebé en una posición más segura.



¿Qué puedo hacer antes de que mi bebé vaya a dormir?

Intente algunas de estas recomendaciones para preparar a su bebé antes de dormir:

- Coloque la cuna o moisés cerca a su cama durante los primeros seis meses de vida. Los bebés escuchan su respiración mientras duermen. Esto puede ser agradable para ellos.
- Camine con su bebé en brazos. Coloque a su bebé boca arriba en la cuna cuando esté medio dormido. Esto ayudará a que su bebé aprenda a dormir solo.
- Mantenga la hora de la siesta y de dormir tanto como sea posible.
- Alimente o bañe a su bebé. Asegúrese de que su bebé eructe antes de hacerlo dormir.
- Frote suavemente los brazos y piernas de su bebé.
- Coloque a su bebé en una bolsa de dormir.
- Lea un cuento o cántele una canción relajante.
- Abraze o meza a su bebé.



Bolsa de dormir

¿Qué puedo hacer en medio de la noche?

- Los bebés tienen un tiempo de actividad mientras duermen. Los bebés pueden moverse, respirar más rápido e incluso quejarse o llorar. Aunque es muy probable que su bebé siga durmiendo. Asegúrese de que su bebé esté realmente llorando antes de ir a verlo. Deje que su bebé se las arregle por sí mismo.
- Si su bebé se despierta, vaya a verlo tan pronto como sea posible, así su bebé podrá calmarse rápidamente.
- Si su bebé necesita comer o ser cambiado, hágalo tan silenciosamente como sea posible. Mantenga la luz baja y la habitación en silencio.

Algunas veces es bueno dejar que su bebé llore por un momento.

Recuerde: La mejor forma de que su bebé duerma solo es recostándolo boca arriba en una cuna.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su profesional sanitario para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.