

Check List

SUEÑO SEGURO

El sueño, la flexibilidad y seguridad no están peleados. Por eso te compartimos esta checklist para que asegures que tu bebé está durmiendo seguro y ¡todos duerman en paz!

SUEÑO EN CUNA

- Sin inclinación

- También aplica para bebés con reflujo
- Libre de posicionadores

- Colchón firme

- Evita memory foam antes del año
- Evita cubrecolchones acolchonados
- El colchón debe estar ajustado a la cuna, no más de dos dedos entre colchón y cuna

- Posición. La cuna o colecho debe estar por lo menos a un metro de:

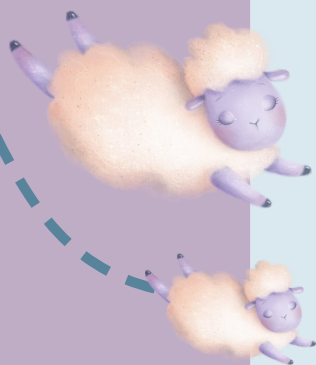
- Otros muebles
- Ventanas
- Enchufes y cables

- Libre de:

- Cojines, cualquier tipo de almohadas, incluso las moldeadoras de cabeza que anuncian que evitan la plagiocefalia u otros artefactos
- Cobijas, cobertores o sábanas
- Bumpers o protectores de cuna
- Peluches o juguetes
- Cualquier tipo de posicionador. Ejemplo los que se anuncian que evita que el bebé gire

- En cuna, cuna de viaje o colecho

- Los DockATot, Nidos, Bouncers, Mecedoras y otros no están diseñados para sueño y/o sueño sin supervisión
- Evita añadir colchones o cualquier otro artículo externo al producto original
- Siempre sigue las recomendaciones de seguridad de los artículos que utilices con tu bebé
- SIEMPRE boca arriba
 - Hasta que tu bebé logre girar por su cuenta y colocarse en otra posición
- Temperatura
 - Mismas capas que padres o una más
 - Utiliza saco para dormir, telas más calientes o más capas de ropa en vez de cobijas para mantener la temperatura ideal de tu bebé
 - Evita taparlo de más ya que incrementa el riesgo de muerte de cuna



Check List

SUEÑO SEGURO

SUEÑO EN CUNA

- Al utilizar swaddle o taquito
 - Asegura que la cadera y piernas pueden moverse libremente
 - Deja de utilizar de inmediato si identificas señales de que tu bebé empezará a girar o cumple 4 meses
 - Suficientemente ajustado en los brazos para que no se salgan pero quepa
 - Te recomiendo comprar swaddles con zipper para evitar que el armado sea incorrecto y un riesgo potencial

SUEÑO EN TRAYECTOS

- Si el bebé se queda dormido en un asiento para el automóvil (huevito), un columpio, bouncer o una carriola, llévalo a una superficie plana y firme para dormir tan pronto como sea para que duerma seguro.
- Siempre con supervisión.
- En carriola o asiento para el automóvil.
 - Asegura siempre utilizar el cinturón de manera correcta
 - Asegura que la posición es correcta para evitar que las vías respiratorias se obstruyan
 - Evita añadir cualquier artículo externo al producto original o que no esté aprobado por la marca original
 - Cuida la temperatura y evita tapar el asiento de automóvil ya que la temperatura suele incrementar rápidamente

SUEÑO EN BRAZOS O ARRIBA DE CUIDADOR

- El cuidador debe permanecer despierto en todo momento

