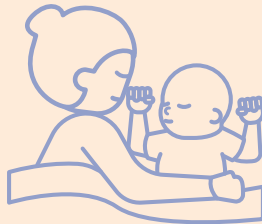


# Sueño seguro

Los bebés prematuros, con bajo peso o con alguna enfermedad crónica tienen mayor riesgo de que ocurra el síndrome de muerte súbita. En estos casos, se requiere que toda la familia preste **mayor atención en las tareas de cuidado**.



La posición de costado en niños prematuros o de bajo peso duplica la posibilidad de muerte súbita.



Si bien no está recomendado, muchas personas realizan **colecto**, es decir, comparten la cama con el bebé; en este caso **se debe ubicar al lado, y reforzar los cuidados**.

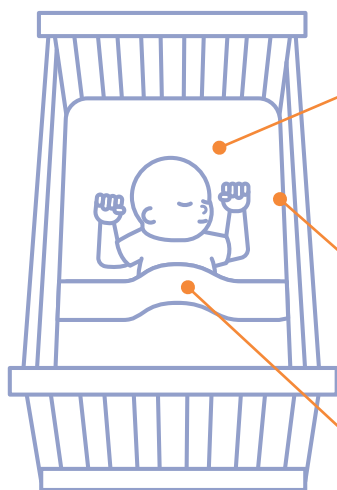


El sueño es fundamental para el **crecimiento físico** del bebé, su **desarrollo neurológico y emocional**.

Prestar atención para **evitar caídas**

Durante el **primer mes**, es habitual que el bebé duerma entre **16 y 20 horas por día** y despierte cada 3 horas aproximadamente para alimentarse; a los **tres meses**, puede dormir **5 o 6 horas seguidas**.

Hasta los **seis meses**, es recomendable que duerma **en su cuna**, en la misma habitación que los papás o cuidadores.



Acostalo siempre boca arriba, con los brazos por encima de la sábana

Sin almohada, chichonera, ni juguetes a su alrededor

No lo arropes de más y evitá el calor ambiental exagerado

## Prevención del síndrome de muerte súbita

Puede darse por diferentes motivos, entre ellos, por obstrucción de la vía aérea, reinspiración de dióxido de carbono y la consiguiente disminución de oxígeno en la sangre, o sofocación, principalmente durante el sueño.

### Se recomienda:

- **No fumar, ni consumir alcohol u otras sustancias durante el embarazo ni la lactancia.** Generar un **ambiente totalmente libre de humo**. El riesgo de muerte súbita aumenta cuatro veces en hijos de madres fumadoras
- Evitar **tener** cerca objetos que puedan **obstruir sus vías respiratorias**
- Turnarse entre las personas responsables para el **cuidado del bebé mientras duerme**, para que la tarea no recaiga en una sola persona
- Evitar que el bebé duerma en sillones, sillas para el auto o cochecitos



La lactancia materna frecuente es un factor protector del sueño