



## El peligro de SMIS: el Síndrome de Muerte Infantil Súbita

Cada año, 3,500 infantes mueren de síndrome de muerte infantil súbita (SMIS): las muertes de infantes menores de 1 año que no tengan causas inmediatamente evidentes. Incluyen SMIS- en que la causa de muerte no se ha podido determinar.

SMIS es la causa principal de muertes infantiles entre un mes y un año de edad, y 90 porcentaje ocurre antes de los 6 meses. La mayoría de las muertes ocurren en un ambiente de sueño inseguro.

Los bebés pueden sofocar o ahogar cuando la blandura de la cuna, o las almohadas, cobijas, cubran la nariz y la boca. Sofocación también ocurre cuando un infante esté atrapado entre dos objetos como el colchón y la pared o la cama y un mueble.

Muchas de estas muertes son evitables. Aprenda y entienda los puntos básicos presentado en este folleto, por favor.

### NUESTRA MISIÓN

Dirigido por las necesidades de nuestros pacientes y sus familias, Kern Medical entrega el cuidado seguro, compasivo y de alta calidad y mejora la salud y bienestar de nuestra comunidad.



1700 Mount Vernon Avenue  
Bakersfield, CA 93306  
(661) 326-2606  
KernMedical.com



**hogarseguro**  
BEBÉ SEGURO

# Ofrecer sueño seguro para su bebé

PUNTOS BÁSICOS PARA  
EVITAR EL SÍNDROME DE MUERTE  
INFANTIL SÚBITA (SMIS)





## Los A, B y C de sueño seguro



### Arriba

SOBRE LA ESPALDA BOCA ARRIBA PARA DORMIR

- Coloque a los bebés sobre la espalda para dormir, no sobre el estómago ni el costado.
- Cuando está despierta, hay que supervisar los momentos sobre el estómago para desarrollar los músculos del hombro y cuello.



### Bebé solo

DEBE DORMIR SOLO EL BEBÉ

- Los bebés deben dormir solos, no con la mamá ni otra persona.
- **Los padres deben compartir la habitación, no la cama.** Con la habitación compartida, puede vigilar a su bebé, evitando accidentes que podrían ocurrir en una cama para adultos o sofá.
- Nada debe estar adentro de la cuna con el bebé, no almohadas, ni cobertores, ni almohadillas, ni juguetes de peluche, ni otros productos blandos.



### Cuna

COLOQUE AL BEBÉ EN UNA CUNA SEGURA

- Use una cuna de seguridad aprobada. Use un colchón firme con una sábana ajustada.
- Si su bebé se quede dormido en un sofá, cama, sillón, o columpio, ponga su bebé en la cuna apropiada para dormir.
- No use almohadillas en la orilla de la cuna y asegúrese que el colchón quede bien ajustado con las barandas de la cuna.



## Otros Consejos

- No use cobijas; pueden sofocar o estrangular. Use un saco de dormir o pijama entero, pero asegúrese que su bebé no esté caliente de más. Mantenga la habitación donde duerme el bebé a temperatura moderada y cómoda.
- Déle de mamar a su bebé para evitar SMIS y promover los beneficios para la salud de larga duración para mamá y bebé.
- Obtenga las vacunas para su bebé. Las vacunas no son relacionadas a SMIS y pueden reducir el riesgo de SMIS.
- No use nunca un asiento de seguridad del carro, columpio, cariola o otra sillita sin abrocharse bien todos los cinturones de seguridad.
- No fume, ni tome alcohol ni use drogas. **Para dejar de fumar, llame al 1-800-QUITNOW o visite a [women.Smokefree.gov](http://women.Smokefree.gov)**
- No dependa de los monitores del bebé- ¡Manténgase alerta!

## ¿Necesita ayuda para sueño seguro?

Kern Medical está comprometido asegurar que las mamás tengan todas las herramientas que necesitan para tener un ambiente de sueño seguro para sus bebés. Lo más importante es que su bebé duerma solo, en su propia cuna segura, no en la cama con su mamá ni con otra persona.

¿Necesita ayuda hacer un ambiente seguro? Si no tiene un lugar separado y seguro para que duerma su bebé, Kern Medical le puede ayudar a encontrar una cuna. Familias que entreguen sus bebés aquí en Kern Medical, participarán en nuestro programa educativo de SMIS. Con la educación y el examen, todas las familias que necesiten ayuda para hacer un ambiente de sueño seguro, recibirán una cuna portátil. Kern Medical está comprometido crear un ambiente de sueño seguro para todos los recién nacidos en nuestra comunidad.