

INFORMACIÓN PARA
LOS PADRES

Avisos para un sueño seguro y sano de su bebé





Avisos para un sueño seguro y sano de su bebé

Las causas de la muerte infantil súbita o «muerte de cuna» (SID=sudden infant death) han sido estudiadas desde hace tiempo. Ha sido demostrado que unas medidas sencillas en el entorno del niño que duerme son capaces de reducir enormemente el riesgo de la muerte de cuna.

Por lo tanto, conviene respetar los siguientes puntos:

- Su niño se encuentra seguro **acostado sobre la espalda**. Acueste a su hijo en principio sobre el dorso. El niño puede disfrutar de la posición contraria cuando esté despierto.
- Su niño desea estar a su lado. Déjelo dormir en su cuarto pero **en su propia** camita. Solo para mimos y besos dejelo recostarse en su cama.
- A su niño **le gusta un apoyo sólido**. Coloque un colchón duro en su camita. Desista de almohadones y peluches. Tenga cuidado que su niño no se deslice por debajo de las sábanas y que no sea cubierto por peluches. **Lo mas seguro es un saco para dormir**.
- **A su niño no le gusta transpirar**. No es necesario ponerle un gorro o guantes para dormir. Para controlar la temperatura, toque con el dorso de su mano la nuca de su hijo. **La temperatura ambiente ideal es de 18°C**.



Así duerme su hijo correctamente.

- Su hijo esta afectado por el **cigarillo, cigarro, o pipa**. Preocupese que el ambiente de su hijo este libre de humo.
- Si su hijo esta acostumbrado al **chupete**, debe recibirlo al dormir.
- Las **vacunas recomendadas** **disinuyen el riesgo** de la muerte súbita del lactante

En el caso que tenga dudas o preguntas dirijase al personal del hospital, medico pediatra o aconsejador de padres.

Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broșură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečje bolnice u Cirihi.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

www.kispi.uzh.ch/broschueren

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der
Eleonorenstiftung**

Universitäts-Kinderspital Zürich
Lenggstrasse 30
CH-8008 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 249 49 49