



UN SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

EN CONNECTICUT,
PERDEMOS UN
FUTURO SALÓN DE
CLASES CON NIÑOS
CADA AÑO DEBIDO
A PRÁCTICAS DE
SUEÑO INSEGURAS

LOS LACTANTES TIENEN MAYOR RIESGO DE MUERTE INESPERADA

Las muertes infantiles súbitas en Connecticut se atribuyen en gran medida a entornos de sueño inseguros y factores de riesgo familiares relacionados. Cada año, Connecticut pierde en promedio 25 bebés que mueren en un entorno para dormir que está fuera de las pautas respaldadas por la Academia Estadounidense de Pediatría.



CADA NOCHE • CADA SIESTA
CON CADA CUIDADOR

¿CÓMO PODEMOS MANTENER SEGUROS A LOS BEBÉS?

Los primeros seis meses de vida de un bebé representan el mayor riesgo. Aquí están las diez cosas más importantes que puede hacer para mantener seguro a su bebé cuando se duerme.

- Su bebé debe dormir boca arriba... todas las noches, cada siesta y con todos los cuidadores.
- Su bebé debe compartir la habitación con usted, pero nunca en la cama con usted u otros niños.
- Su bebé duerme sin objetos blandos, incluidos juguetes, protectores de cama sueltos o almohadas.
- Es mejor usar una superficie firme para dormir en una cuna, moisés o cuna portátil con aprobación de seguridad, como un pack-n-play.
- Los asientos de seguridad para el automóvil, los cochecitos, los columpios, los portabebés y las almohadas para niños no deben usarse para el sueño rutinario en el hogar.
- El tiempo boca abajo es bueno cuando se puede vigilar atentamente a su bebé.
- La lactancia materna es excelente para su bebé, ¡pero manténgase despierta/o!
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir, no le ponga demasiada ropa.
- Déle a su bebé suficiente espacio para respirar.
- Mantenga a su bebé alejado de personas que fuman o consumen drogas o alcohol.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR A UN NUEVO PADRE?

- Brinde apoyo.
- Póngase en contacto con alguna fuente de confianza.
- Ofrezca un descanso cuando sea posible.
- Chequear con frecuencia si se requiere ayuda.
- Hágale saber al nuevo padre/madre que está allí.
- Puede que no tengamos todas las respuestas, pero podemos saber escuchar.

Todos pueden ayudar a criar niños seguros, felices y saludables en Connecticut.



EL MÉDICO DE SU BEBÉ ES SIEMPRE UN BUEN RECURSO PARA USTED, PERO TAMBIÉN EXISTEN OTRAS ALTERNATIVAS.

¿Cómo sé si mi bebé se está desarrollando correctamente?

Está bien tener preguntas sobre cómo se está desarrollando su bebé. No vienen con un manual de instrucciones. Puede llamar al 211 o visitar el sitio web de Desarrollo infantil: <https://cdi.211ct.org/> y alguien puede asistirlo para realizar una evaluación con el Cuestionario de Edades y Etapas (ASQ) o ayudarlo a hacer un referido a Birth to Three: 1-800-505-7000 y <https://cdi.211ct.org/>. Además, el CDC tiene información.

Como padre, pareja o cuidador, tener un nuevo bebé puede ser agotador, ¿a dónde puedo acudir para recibir apoyo?

<https://www.zerotothree.org>

Estoy en recuperación, pero me preocupa la recaída.

Este momento de un nuevo bebé es maravilloso y desafiante. Existen personas con experiencia que pueden ayudarte. REACHNavigators puede ser un gran recurso para usted.

<https://www.ct.gov/dmhas>

Me siento triste/deprimida/abrumada.

Tener un nuevo bebé puede parecer una montaña rusa, pero hay ayuda. El apoyo posparto está disponible para usted. El número de la línea de ayuda es 1-800-944-4773 para inglés y español. El número de la línea de ayuda de texto nacional en inglés es 1-800-944-4773 y 971-420-0294 en español o sitios web:

<http://www.postpartum.net>

<https://psichapters.com/ct/>

Como papá, si busco apoyo, ¿dónde puedo ir? #Dadsmatterto

Los papás pueden jugar un papel importante. A veces simplemente no saben qué hacer o cuál es la mejor manera de ayudar. <https://portal.ct.gov/-/media/Fatherhood/PDFs/FatherhoodDirectorypdf.pdf>

Mi bebé parece llorar mucho ... ¿qué es llorar demasiado? (AAP-Purple Crying) Llanto púrpura

¡Algunos bebés pueden llorar hasta 16 horas al día! Una vez que se haya asegurado de que su bebé tenga un pañal limpio, se alimente y eructe, está bien dejarlo llorar. No es un reflejo de su crianza, pero, si se siente abrumado por el llanto en algún momento, puede hacer uso de los recursos que se enumeran en este folleto o llamar por teléfono o enviar un mensaje de texto a un amigo o familiar o llamar al 1-800-505-7000 para apoyo. <https://ctoec.org/chill>