



Los bebés necesitan dormir mucho. En los primeros meses de su vida, necesitan dormir entre 16 y 19 horas al día, y a los tres meses, unas 13 a 15 horas. Queremos informarle de cuáles son las condiciones más favorables para que su hijo duerma lo mejor posible.

En el primer año de vida, la **Muerte Infantil Repentina** puede sobrevenir mientras un niño duerme. Afortunadamente se trata de un síndrome muy poco frecuente. No obstante, la Muerte Infantil Repentina sigue causando la muerte de bebés en Alemania. Algunas medidas sencillas ayudan a minimizar el riesgo para su hijo. Estas recomendaciones, indicadas al dorso de este folleto, están científicamente comprobadas y han dado buenos resultados en la práctica. Si desea más información, consulte a su doctor(a) o a su partera.

*Le deseamos toda  
la felicidad del mundo  
con su bebé.*

Más información en Internet:

[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

[sids@lgl.bayern.de](mailto:sids@lgl.bayern.de)

Impreso en papel reciclado al 100 %

## Folleto informativo para los padres

Edita:

Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)  
[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

con la colaboración de:



Stiftung Kindergesundheit  
c/o Ashurst  
Prinzregentenstraße 18  
80538 München  
[info@kindergesundheit.de](mailto:info@kindergesundheit.de)

Situación:

octubre de 2005  
© StMUGV, todos los derechos reservados

## Consejos importantes para que su bebé duerma sano y seguro

Este folleto es una publicación gratuita en el marco de las actividades de relaciones públicas del Gobierno del Estado federado de Baviera. No está permitida su utilización durante los cinco meses anteriores a una convocatoria electoral para fines de publicidad electoral ni por los partidos políticos ni por sus colaboradores en la campaña electoral. Esto se aplica tanto a las elecciones al Parlamento bávaro (Landtag) y federal (Bundestag) como a las elecciones comunales y europeas. Durante este período se considerará abusiva particularmente la distribución durante mítines electorales, en stands informativos de los partidos políticos así como la introducción, impresión y colocación de pegatinas que contengan informaciones sobre o a favor de un partido político. Asimismo está prohibido transmitir el folleto a terceros con fines de publicidad electoral. También sin elecciones inminentes, el folleto no puede ser utilizado de una manera que pueda interpretarse como toma de partido del Gobierno federado de Baviera a favor un determinado grupo político. Con todo, los partidos están autorizados para utilizar el folleto para fines instructivos de sus propios afiliados. En caso de una utilización, incluso parcial, con fines periodísticos se ruega indicar la fuente y enviarnos un ejemplar de prueba. Este documento está sujeto a derechos de autor. Reservados todos los derechos. El folleto se ofrece gratuitamente; queda prohibida su distribución a título oneroso. Este folleto fue redactado con gran esmero. No obstante, no se asume garantía de que su contenido sea absolutamente correcto y completo.



### **Dormir boca arriba**

Desde el primer día, ponga siempre su bebé a dormir boca arriba (también durante el día). Esta es la medida de precaución más importante para que su bebé duerma seguro.

### **Un saquito de dormir**

Los saquitos de dormir para bebés son más seguros que las mantas porque el bebé no puede retirarlos con los pies ni cubrirse la cabeza. A la hora de comprar un saquito, cerciórese de que el saquito no sea demasiado grande y que la abertura para el cuello no sea mayor que la circunferencia de la cabeza. Las tiendas especializadas ofrecen saquitos de dormir a la medida de los recién nacidos.



### **En la cuna, en el dormitorio de los padres**

Durante su primer año de vida, el bebé debería dormir en el dormitorio de los padres, metido en su cuna.



### **¿Temperatura excesiva?**

En el dormitorio, la temperatura no debe ser superior a unos 18° C, tampoco en invierno. Si su bebé tiene la nuca humedecida, esto indica que la temperatura ambiente es excesiva.

### **Un ambiente libre de humo**

Fumar durante el embarazo y después del nacimiento aumenta el riesgo de enfermedades y de Muerte Infantil Repentina. Evite fumar en casa. No exponga su bebé al humo de tabaco.



### **La leche materna es sana**

Si es posible, dé el pecho a su bebé durante seis meses. Esto fortalece su organismo y su sistema inmunológico.

**Vigile cualquier riesgo de asfixia de su bebé bajo almohadas, mantas, animales de peluche u otros accesorios de cama.**

