

### **NO es seguro**

poner objetos en la cuna de su bebé, por ejemplo: pieles de oveja, peluches, cojines posicionadores, edredones, almohadas, cobijas gruesas o almohadones protectores.

### **NO es seguro**

fumar cerca de su bebé o en un cuarto donde su bebé pasa tiempo.

### **NO es seguro**

Dejar que su bebé duerma en una cama para adultos, colchón inflable, saquillo de bolitas, silla reclinable, sofá, colchón de agua, o cualquier mueble no diseñado para bebés.

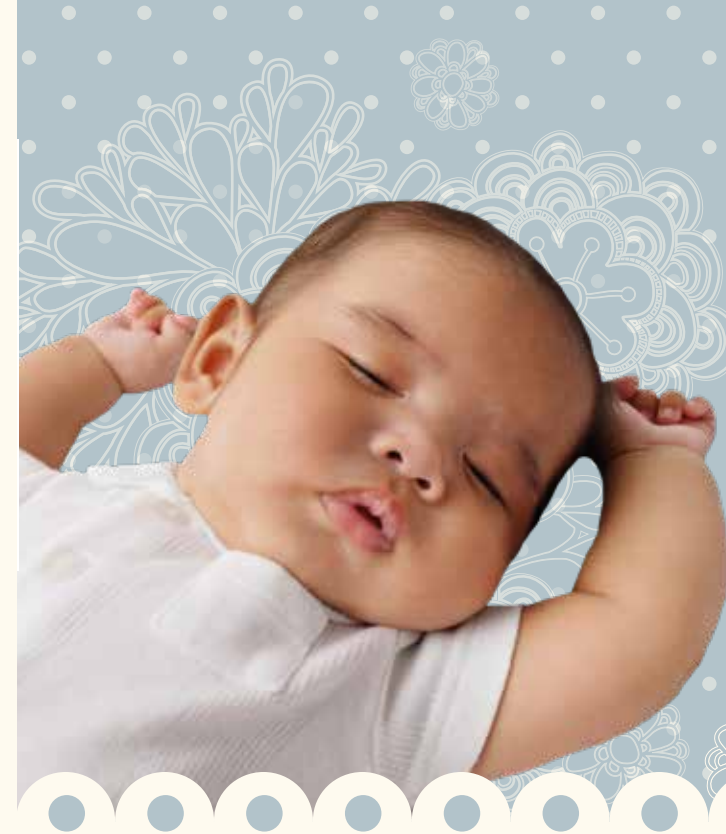
## **DORMIR CON SU BEBÉ ES PELIGROSO**

Aún si amamanta a su bebé y usted no fuma ni bebe alcohol ni consume drogas ni otros medicamentos, dormir con su bebé aumenta el riesgo de que quede asfixiado o estrangulado mientras duerme. La única manera de proteger a su bebé de este riesgo es hacerlo dormir en una cuna.

VISITE [WWW.OUNCE.ORG/SAFE\\_SLEEP.ASPX](http://WWW.OUNCE.ORG/SAFE_SLEEP.ASPX) para más información y consejos sobre cómo ayudar a los bebés a dormir bien y en un espacio seguro.



Escanee para obtener más información.



# **SUEÑO SEGURO**

PARA SU

# **BEBÉ**



# MEDIDAS REDUCIR EL RIESGO DE MUERTES RELACIONADAS CON EL SUEÑO

*"El lugar más seguro donde puede dormir un bebé durante el primer año de vida es solo en una cuna."*

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA



Hay algunas cosas que los padres pueden hacer para reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño de un bebé. Algunos padres creen que dormir con su bebé lo protegerá de cualquier daño, **pero dormir con un bebé es peligroso y en realidad aumenta el riesgo de muerte del bebé.**

## Información importante

Piense en estos hechos antes de decidir donde dormirá su bebé:

- La asfixia y estrangulación en una cama para adultos es la principal causa de muerte mediante lesión para los infantes de menos de un año en el estado de Florida.
- El riesgo de una muerte relacionada con el sueño es 40 veces mayor para bebés que duermen en camas para adultos a comparación con los que duermen en su propia cuna.

## MANTENGA A SU BEBÉ A SALVO MIENTRAS DUERME

Las siguientes cosas son importantes para reducir el riesgo de SMLS y la asfixia y mantener a salvo a su bebé mientras duerme:

- Asegúrese de que la cuna del bebé, el moisés o la cuna portátil no estén dañados y cumplan las normas vigentes de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor. ([www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)).
- **Ponga la cuna o moisés cerca del padre o cuidador durante el primer año de vida.**
- **Para dormir, coloque a su bebé boca arriba; dormir boca abajo o de costado aumenta el riesgo de asfixia.**
- Informe a todos los que cuiden del bebé de cómo mantenerlo a salvo mientras duerme.
- Asegúrese de que el colchón de su bebé sea firme y que quepa firmemente en el marco de la cuna.
- Asegúrese de que la sábana del bebé quede bien apretada al colchón y use únicamente el colchón que vino con la cuna.

- Mantenga el lugar donde duerme el bebé libre de cuerdas sueltas (como cuerdas de persianas, cuerdas eléctricas y de ropa)
- Dele un chupón a su bebé (nunca un biberón) cuando lo ponga en la cuna para dormir. No debe volver a poner el chupón en su boca si lo expulsa mientras duerme. Si el bebé no quiere el chupón, no le obligue a tomarlo y nunca lo sujete con nada. Si está amamantando al bebé, no le dé un chupón antes de que cumpla un mes de edad.
- Atienda las crisis de su bebé durante la noche.
- Para impedir que el bebé se sobrecaliente, mantenga el lugar donde duerme su bebé a una temperatura cómoda para un adulto con poca ropa.
- Siempre sujete el biberón con su propia mano, ya que sostener el biberón con un aparato puede ahogar o incluso matar al bebé.
- Cuelgue el móvil de la cuna fuera del alcance del bebé y sáquelo una vez que aprenda a sentarse.
- Baje el nivel del colchón de su bebé cuando aprenda a sentarse y hágalo nuevamente cuando aprenda a pararse para evitar que se caiga.