

¿CÓMO ES UN AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO?

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para los bebés.



Comparta su habitación con el bebé. Ponga al bebé a dormir en un lugar separado, pero en su misma habitación y cerca de su cama.



Use una superficie firme, plana y nivelada, cubierta solo con una sábana ajustable*.



Quite todo del lugar donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Use un saco de dormir para mantener al bebé calientito sin necesidad de cobijas o cobertores. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme



Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Los sillones y los sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o con

mascotas.



Mantenga el área del bebé libre de humo o vapor.









SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé v otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Coloque a los bebés boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche.



No fume ni use cigarrillos electrónicos durante el embarazo y mantenga el área del bebé sin humo ni vapor.



Al poner a su bebé a dormir, use una superficie firme (que vuelva a su forma original rápidamente si se le presiona), *plana* (como una mesa, no una hamaca), nivelada (que no esté en ángulo o inclinada) y cubierta solo con una sábana ajustable.



No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo y asegúrese de que las personas que cuidan del bebé tampoco lo hagan.



Alimente a su bebé con leche materna, por ejemplo, amamantándolo.

Comparta una habitación

con el bebé al menos

durante los primeros 6

su propio espacio para

dormir (cuna, moisés o

corralito portátil) en su

su cama.

habitación, separado de

meses. Deles a los bebés



Evite que el bebé se caliente demasiado y mantenga su cabeza y su cara al descubierto mientras duerme.



Reciba cuidados de



salud regulares durante el embarazo.



de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Mantenga las cosas fuera del lugar donde duerme el bebé: nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Siga los consejos de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas, los chequeos y otras cuestiones de salud para el bebé.



Ponga a los bebés boca abajo cuando estén despiertos y cuando alguien los vigile en todo momento.



Ofrézcale al bebé un chupón durante las siestas y por la noche, una vez que se esté amamantando bien.



Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir[®], comuníquese con nosotros:

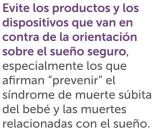
Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742) | Fax: 1-866-760-5947

Correo electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov Sitio web: https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones: 7-1-1





Amamante a su bebé, siempre que sea posible, o aliméntelo con leche materna extraída, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Si se los alimenta solo con leche materna. sin añadir leche de fórmula u otras cosas, durante los primeros 6 meses, se obtiene una mayor protección contra este síndrome.





Evite los monitores del corazón, la respiración, el movimiento o cualquier otro tipo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Evite envolver al bebé

una vez que empiece a

voltearse (normalmente

alrededor de los 3 meses





