

Proporcionar un lugar libre de humo para su bebé.

- ◆ Nunca fume ni permita que nadie fume en el coche, casa, o cualquier otro lugar cerca de su bebé.

Su bebé nunca debe dormir en una cama con una persona que:

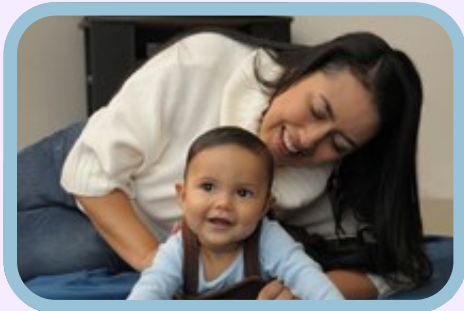
- ◆ Es un fumador
- ◆ Ha usado alcohol, drogas o medicamentos que causan somnolencia
- ◆ Está muy cansado o tiene sobrepeso

Dar a su bebé suficiente "tiempo boca abajo" cuando él / ella está despierto.

- ◆ Ponga a su bebé en su estómago cuando él / ella está despierto y cuando alguien lo está cuidando.

La leche materna es lo mejor para su bebé.

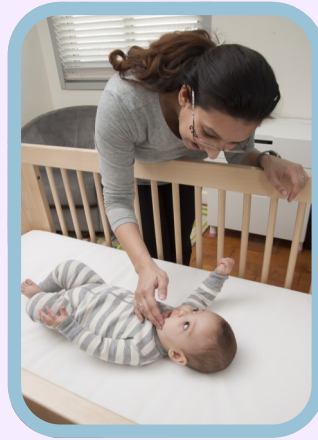
- ◆ Los estudios demuestran que la lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.



Su bebé prospera con amor. No se olvide de disfrutar de su bebé, dándole muchos besos, abrazos, y mimos.

Los bebés duermen más seguros boca arriba.

- ◆ Siempre ponga al bebé boca arriba para dormir la siesta y por la noche.



Sólo bebé debe estar en la cuna!

- ◆ Sin ropa sucia
- ◆ Sin almohadas o colchas
- ◆ Sin juguetes o animales de peluche
- ◆ Sin mascotas

Su bebé debe tener un lugar separado para dormir

- El lugar mas seguro para su bebe es un lugar separado para dormir como en una cuna aprobada, moisés o corralito portátil cerca de donde duerme. Compartir la cama puede aumentar el riesgo de asfixia.

Para obtener más información, consulte a su médico o llame gratis: BabyFirst Solano a 1-877-680-2229.



Salud Materna, Infantil y de los Adolescentes
del Condado de Solano

El sueño seguro para su bebé



Reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS)

SIDS es la muerte súbita e inesperada de un bebé menor de un año de edad.

Usted puede reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé tomando medidas para ayudar a su bebé a dormir de forma segura.

¿Cuál es la apariencia de un lugar seguro para dormir?

Reduzca el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.

Utilice una superficie firme, tal como un colchón, en una cuna de seguridad aprobada, cubierta con una sábana ajustable.

Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

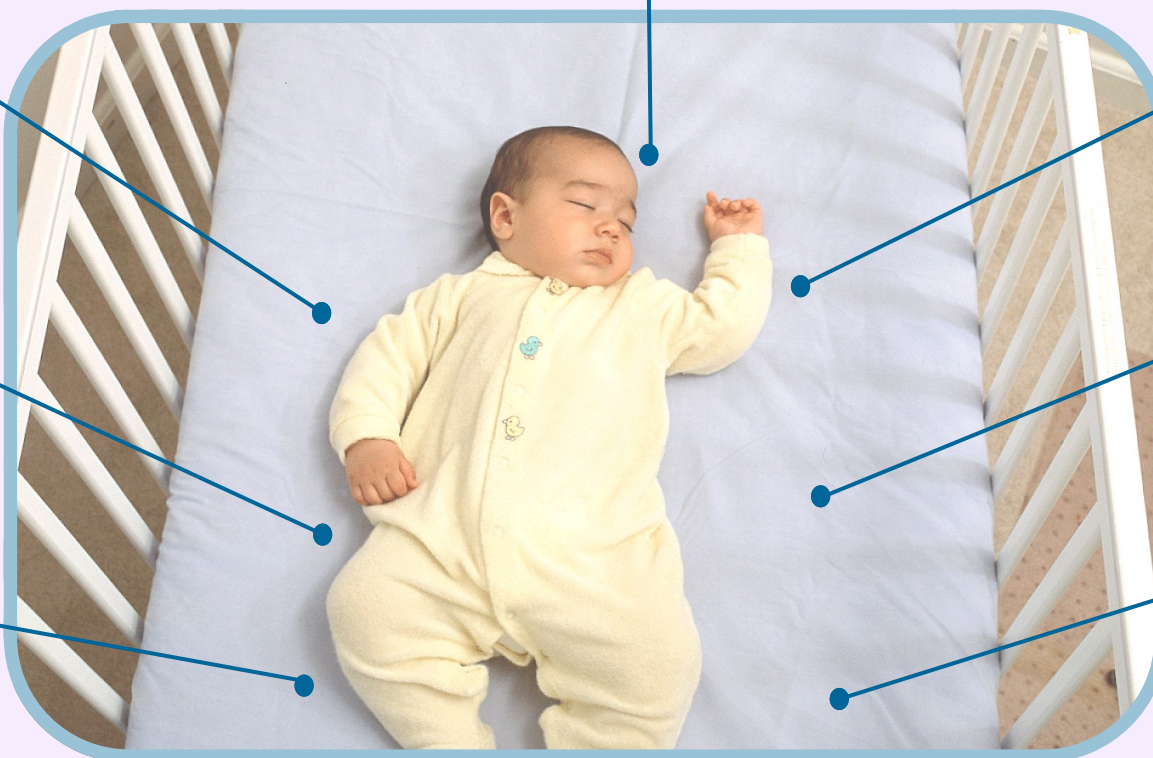
Vista a su bebé con ropa de dormir ligera, como una sola pieza de cama, y no utilice una cobija.

NO use almohadas, cobijas o protectores de cuna en cualquier lugar cerca del área de dormir del bebé.

El bebé debe dormir cerca, pero en un espacio separado de los padres o cuidadores.

Mantenga los objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta fuera del área de dormir del bebé.

El bebé **NO** debe dormir en una cama de adultos, un sofá, una silla, u otro lugar inseguro.



Corra la voz!

Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé saben maneras de reducir el riesgo de SIDS. Dígalas que es un hecho que los bebés duermen más seguros en sus espaldas en todo momento— incluyendo las siestas.