



## SUEÑO SEGURO

PARA BEBÉS

El Síndrome de Muerte Súbita en lactantes (SIDS) es la tercera causa de muerte en bebés menores de un año. Hacer que duerman seguros reduce el riesgo de SIDS y de ahogo.

Sepa cómo darle a su bebé un lugar seguro para dormir y tomar siestas. Éstas son algunas sugerencias:

No permita que se fume cerca de su bebé.

Siempre acueste a su bebé sobre la espalda para dormir o tomar siestas.

Use un colchón firme cubierto con una sábana para colchón bien ajustada.



No coloque ropa de cama esponjosa o suelta, juguetes blandos ni bolsas de plástico en la cuna del bebé.\*

Siempre ponga a su bebé a dormir solo.

Una lata de bebida de 12 onzas no debería pasar entre los barrotes de la cuna.

El colchón debería ajustarse al marco de la cuna.

\* No es necesario usar protectores para cuna, pero si los usa, **deberían ser delgados, firmes y estar bien atados a los barrotes.**

**SEA UN PADRE INTELIGENTE.  
DÉ A SU BEBÉ UN LUGAR  
SEGURO PARA DORMIR.**

## MÁS SUGERENCIAS PARA UN SUEÑO SEGURO

**Dormir sobre la espalda.** La forma más segura de dormir es apoyado sobre la espalda. Puede ser peligroso dormir sobre la pancita o de costado. Prevenga que la cabeza de su bebé tenga puntos planos haciendo que se apoye sobre la pancita cuando están juntos y despiertos.

**No fume durante el embarazo ni permita que otros fumen cerca de su bebé.** El cigarrillo provoca graves problemas de salud en los bebés.

**Siempre ponga a su bebé a dormir solo en su propia cuna, bien seguro.** No permita que su bebé duerma con usted u otras personas en una cama, sofá u otros lugares.

**Pruebe con usar un chupón limpio cuando ponga su bebé a dormir.** Si le está dando el pecho, espere a que el bebé tenga al menos un mes de edad. Si a su bebé no le gusta el chupón, no lo fuerce.

**No permita que su bebé tenga demasiado calor.** Pruebe con un osito de una pieza o un saco para dormir. Mantenga la habitación a una temperatura cómoda.

**No se necesita equipo especial o posicionadores de bebé para reducir los riesgos de SIDS.** No se recomienda usar monitores de corazón y respiración en bebés sanos.

CONDADO DE ANNE ARUNDEL  
EMBARAZO Y CRIANZA

**SEA UNA MAMÁ SANA.  
TENGA UN BEBÉ SANO.**



ANNE  
ARUNDEL  
COUNTY

MARYLAND  
DEPARTAMENTO DE SALUD

[www.AASalud.org](http://www.AASalud.org)