

# Mantenga a su bebé seguro durante el sueño.

Una de las cosas más importantes que un bebé necesita es un lugar seguro para dormir.

Durante su primer año de vida, han muerto bebés accidentalmente mientras dormían debido a:

- Asfixia
- Ahogamiento
- Quedar apretados o atrapados debajo de alguien o enredados en las sábanas
- Síndrome de muerte súbita del lactante

Hay una serie de cosas que puede hacer para evitar que esto le suceda a su bebé.

**El Sueño seguro para su bebé es tan simple como el “ABC.”**

**Los bebés deben dormir...**

**A** solas, **B**oca arriba, en una **C**una.

## Los riesgos de compartir la cama

Los adultos o niños que duermen por la noche o duermen la siesta con un bebé lo ponen en riesgo de sufrir lesiones accidentales o incluso la muerte.

- Un adulto o niño dormido podría darse vuelta sobre el bebé, causándole lesiones o asfixiándolo.
- Los bebés pueden darse vuelta y salirse de una cama o sofá y lastimarse.
- Los bebés pueden quedar atrapados entre la cama y la pared o el marco de la cama o entre los almohadones de un sofá y dejar de respirar.

Puede encontrar más información sobre el sueño seguro para su bebé en:  
<http://health.mo.gov/living/families/babies/safesleep/index.php>

1-800-877-6246

1-800-835-5465 (TEL-LINK)



Missouri Department of Health and Senior Services  
Bureau of Genetics and Healthy Childhood  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
1-800-877-6246

Se pueden obtener formatos alternativos de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Adultos Mayores de Missouri al 1-800-877-6246.  
Personas con problemas auditivos y del habla llamen al 711.

EMPLEADOR QUE NO DISCRIMINA/OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES  
Servicios proporcionados sobre una base no discriminatoria.

#811 03/12



# Sueño Seguro *para* Su Bebé

*Guía para los padres y cuidadores*

# Proteja a su Bebé ...

- Los bebés se deben acostar boca arriba cada vez que duermen – tanto a la hora de la siesta como a la noche.
- Los bebés deben dormir siempre solos y en una cuna.
- Use un colchón de cuna firme con una sábana que quede bien ajustada.
- Mantenga los objetos blandos y ropa de cama suelta como protectores para cunas y mantas fuera de la cuna.
- Vista a su bebé con un pelele o sobre de dormir en lugar de usar una manta.
- No coloque a los bebés sobre un colchón blando, cama de agua, sofá, silla, almohada, edredón u otra superficie blanda y acolchada.
- No fume mientras esté embarazada o después de que su bebé haya nacido. Fumar durante el embarazo o exponer a los bebés al humo del cigarrillo los hace correr un mayor riesgo de sufrir Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

## Los bebés necesitan tiempo acostados sobre la panza bajo supervisión

Si bien los bebés siempre se deben poner boca arriba para dormir, necesitan que se los coloque boca abajo para jugar en presencia de un adulto. El tiempo boca abajo fortalece músculos importantes para el desarrollo de su bebé.

**¡PELIGRO!**



**No** coloque a su bebé boca abajo para dormir.

**No** utilice protectores, edredones o acolchados en la cuna.

**No** coloque almohadas ni juguetes, incluidos animales de peluche, dentro de la cuna.

**No** abrigue demasiado a los bebés.

**No** use una cuna más antigua con aberturas más anchas que una lata de refresco (2 3/8 pulg. [6 cm]).

**¡Asegúrese de que las demás personas que cuidan a su bebé estén informadas sobre el sueño seguro!**

