

## Sueño Seguro para su bebé

Una de las decisiones más importantes que usted tomará como un nuevo padre, es dónde dormirá su bebé. Su bebé siempre debe dormir SOLO, sobre su ESPALDA y solamente en la CUNA.



- La cuna es el lugar más seguro para que el bebé duerma.

- Compartir la cama (para dormir con su bebé) no es lo más seguro. Los bebés que duermen en camas de adultos son más propensos a ahogarse, que los bebés que duermen solos en la cuna. Adultos o hermanos en la cama pueden rodar accidentalmente demasiado cerca o sobre su bebé mientras duermen. Además dormir con su bebé en un sofá o una silla es peligroso.

- La lactancia materna y la unión es muy importante para la salud de su bebé. Está bien amamantar a su bebé en la cama, pero cuando es hora de ir a dormir, coloque a su bebé en un espacio separado, un lugar seguro cerca de su cama. Esto hará más fácil amamantar a su bebé durante la noche y mantenerlo(a) seguro(a) mientras ambos consiguen un descanso muy necesario. Una vez establecidos los patrones de la lactancia, considere usar un chupete para las siestas y la hora de dormir.



- Siempre coloque a su bebé sobre su espalda para dormir.

- El tiempo boca abajo es importante, pero solo cuando el bebé está despierto y bajo supervisión. Esto ayuda a que los músculos de sus brazos y el cuello se hagan fuertes y evite áreas planas en la parte de atrás de la cabeza.



- Poner a su bebé en su propio y separado espacio (Moisés o cuna cerca de su cama) puede reducir el riesgo de SIDS (Síndrome de muerte súbita infantil).

- Su bebé debería dormir en un colchón firme cubierto con solamente una sábana de cuna ajustada. Ropa de cama suave, tales como almohadas, colchas, edredones, cobertor de colchón acolchonados, protector acolchonado de cuna, todos estos aumentarán en gran medida el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil y asfixia en su bebé.

- Estos elementos también pueden hacer que su bebé se sobrecaliente. Use una pijama de saco o saco de dormir, o cualquier otro tipo de pijama, en lugar de colchas o mantas para mantener a su bebé caliente y seguro durante su sueño.

- No coloque ningún otro artículo en la cuna (juguetes, animales rellenos o peluches, almohadas, etc.)



Children's Advocacy  
& Protection Center  
of Catawba County  
828-464-7457  
[catawbacountycapc.org](http://catawbacountycapc.org)

Esta institución está prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, discapacidad, edad, sexo y, en algunos casos, la religión o las convicciones políticas. El Departamento de Agricultura de EE.UU. también prohíbe la discriminación basada en la raza, color, origen nacional, sexo, credo, discapacidad, edad, creencias políticas o de represalia o venganza por derechos civiles previa actividad en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA. Para obtener más información acerca de nuestra política de no discriminación, y cómo usted puede reportar una queja, visite nuestro sitio web en [catawbacountync.gov/dss/nondiscrimination16.pdf](http://catawbacountync.gov/dss/nondiscrimination16.pdf).

## SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ



# Duermo Más Seguro

## Solo, En Mi Espalda, En Mi Cuna

El bebé debe dormir solo en la cuna.

No fume alrededor del bebé

No lo sobrecaliente o le ponga demasiada ropa.

Nada en el área donde él duerme

El bebé debe dormir sobre su espalda.

Un colchón firme y una sábana ajustada.

