

Siga estos otros consejos de seguridad aprobados para mantener seguro a su bebé mientras duerme:

- No deje que su bebé se acalore demasiado. Mantenga la temperatura de la habitación cómoda para un adulto.
- Los niños pequeños deben recibir todas las vacunas recomendadas.
- Se recomienda la lactancia materna para ayudar a reducir el riesgo de SIDS (siglas en inglés de síndrome de muerte súbita del infante).
- No fume durante el embarazo ni después del nacimiento. Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo de tabaco.
- Dele a su bebé "Tiempo boca abajo" cuando esté despierto y alguien lo esté viendo. "El tiempo boca abajo" ayuda a prevenir puntos planos en la cabeza de su bebé, y también ayuda a la cabeza, el cuello y los músculos del hombro a que se hagan más fuertes.
- Considere el uso de un pacificador (chupón) a la hora de la siesta y a la hora de dormir, una vez que se haya establecido la lactancia materna.
- Obtenga cuidado prenatal regular para reducir el riesgo de SIDS, incluso antes del nacimiento.
- Evite el consumo de alcohol y drogas ilícitas durante el embarazo y después del nacimiento.
- Hable con las personas que cuidan a su bebé, incluyendo proveedores de cuidado de niños, la familia y los amigos, para que coloquen a su bebé a dormir, solo, boca arriba, en una cuna vacía en cada ocasión que el bebé duerma.

¡Comparta estos consejos con todos los que cuiden a su bebé!



[www.SafeSleep.Ohio.gov](http://www.SafeSleep.Ohio.gov)

**Ohio** | Department of Health

Cada semana en Ohio...  
**mueren 3 bebés** en  
ambientes inseguros  
para dormir.



Siga las tres reglas para dormir seguro  
**Solo. Boca Arriba.  
En Su Cuna.**

Cada bebé. Cada vez que duerma.

[www.SafeSleep.Ohio.gov](http://www.SafeSleep.Ohio.gov)



#### AMO A MI CUNA

Dos de cada tres bebés que murieron mientras dormían estaban compartiendo una cama, sofá o silla para adultos. Ponga al bebé solo en la cuna.



#### Comparta la habitación, no la cama.

Siempre coloque a su bebé solo en una cuna, moisés, o un corralito con un colchón firme. El lugar más seguro para que su bebé duerma es en la habitación de usted (al alcance de la mano), pero no en su cama. De esta manera, usted podrá fácilmente amamantar y crear un vínculo emocional con su bebé. Nunca tome la siesta en un sofá o una silla mientras carga al bebé y no acueste a su bebé en las camas, sillas, sofás, camas de agua, colchones de aire, almohadas o cojines para adultos.

#### Nunca debe compartir la cama con su bebé porque:

- Usted puede rodar demasiado cerca o sobre su bebé mientras duerme.
- Los bebés pueden quedar atrapados entre el colchón y la pared, cabecera, pie de cama u otros muebles.
- Su bebé podría caerse de la cama y lastimarse, o caerse sobre algo en el piso y asfixiarse.



#### RESPIRAR FACIL

Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de ahogarse que los que duermen sobre sus estómagos.



#### Boca arriba es mejor para el bebé.

Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba. Los bebés sanos tragan o tosen para expulsar su saliva en forma natural, así que su bebé no se ahogará si está boca arriba.

También es más seguro para su bebé que despierte a menudo durante la noche estando boca arriba. Si su bebé está durmiendo boca abajo y necesita respirar profundamente, puede ser peligroso porque:

- Podría no poder mover la cabeza.
- Su boca o nariz podrían estar bloqueadas y podría asfixiarse, incluso en una cuna vacía.
- El aire que las personas exhalan está lleno de dióxido de carbono, o "aire malo", y su bebé podría seguir respirando "aire malo" y asfixiarse.



#### SANO Y SALVO

Esta cuna puede parecer vacía, pero el bebé está calentito y seguro aquí.



Vacía es mejor. Muchos padres creen que su bebé no estará seguro y calentito sin protectores para la cuna, mantas, almohadas y animales de peluche, pero estos artículos pueden ser mortales. Los bebés pueden asfixiarse con cualquier artículo adicional en la cuna.

Ponga a su bebé a dormir en una cuna de seguridad aprobada con un colchón firme cubierto con una sábana ajustable. ¡La ropa de dormir, como mamelucos ajustables de tamaño apropiado y sacos para dormir, son más seguros para el bebé que las mantas!

Si utiliza una cuna de seguridad aprobada, las manos o pies del bebé no se atorarán. Muchos padres piensan que el bebé se lastimará si no se usan almohadillas protectoras para la cuna, pero esto no es cierto porque:

- Los bebés no tienen la fuerza suficiente para hacerse daño a sí mismos.
- Ningún bebé se ha lastimado seriamente por quedarse atorado entre las barandas de la cuna.