

# Un sueño seguro para su bebé

- ♥ Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, para las siestas y durante la noche, para reducir el riesgo del SMSL.
- ♥ Use una superficie firme para dormir, cubierta por una sábana ajustable, para reducir el riesgo del SMSL y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.
- ♥ Su bebé no debe dormir en una cama para adultos, sobre un sillón o una silla, ya sea solo, con usted o con cualquier otra persona.
- ♥ Mantenga los objetos suaves, los juguetes y la ropa de cama suelta fuera del lugar donde duerme su bebé para reducir el riesgo del SMSL y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.
- ♥ Para reducir el riesgo del SMSL, las mujeres deben:
  - recibir atención médica regular durante el embarazo; y
  - no tomar alcohol ni consumir drogas ilícitas durante el embarazo o luego del nacimiento del bebé.
- ♥ Para reducir el riesgo del SMSL, no fume durante el embarazo, ni lo haga ni permita que otros lo hagan en presencia de su bebé.
- ♥ Dele pecho a su bebé para reducir el riesgo del SMSL.
- ♥ Una vez establecida la lactancia, ofrézcale un chupete o chupón que no esté atado a un cordón a la hora de la siesta y de dormir.
- ♥ No deje que su bebé se acalore demasiado mientras duerme.
- ♥ Siga los consejos de su proveedor de atención médica en cuanto a las vacunas y las visitas regulares al médico de su bebé.
- ♥ Evite los productos que aseguran reducir el riesgo del SMSL y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.
- ♥ No use monitores cardíacos o respiratorios caseros para reducir el riesgo del SMSL.
- ♥ Deje que su bebé pase suficiente “tiempo boca abajo” cuando esté despierto y cuando alguien lo esté vigilando.



## ¡Recuerde el “tiempo boca abajo”!

Coloque a los bebés sobre su vientre cuando estén despiertos y cuando alguien los esté vigilando. El “tiempo boca abajo” ayuda a fortalecer los músculos de la cabeza, el cuello y los hombros de su bebé, e impide la aparición de zonas planas en su cabeza.



### A solas.

Siempre ponme en mi cuna solo. No debo dormir en tu cama ni compartir la mía con nadie.



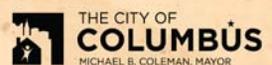
### Boca arriba.

Siempre ponme boca arriba para dormir; por la noche o incluso cuando sólo tomo una siesta.



### Cuna.

Siempre asegúrate que lo único que haya en mi colchón firme sea una sábana ajustada. Nada de cobijas. Nada de animales de peluche.



COLUMBUS  
PUBLIC HEALTH

Financiado por Central Benefits Health Care Foundation



# ¿Cómo luce un entorno seguro para dormir?

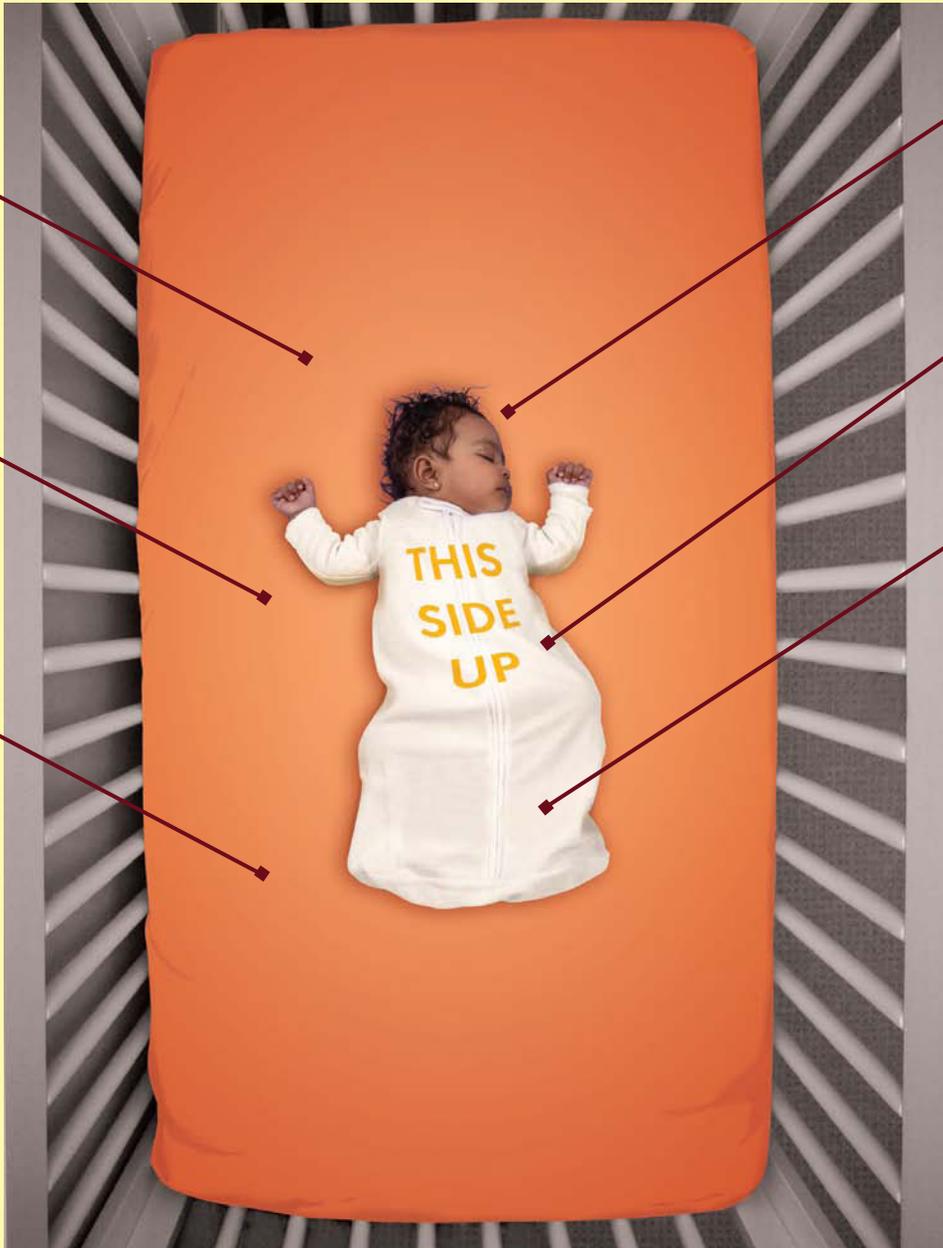
Reduzca el riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño

Use una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna de seguridad aprobada\*, cubierto con una sábana ajustada.

No use las almohadas, cobijas, mantas o protectores de cuna en ninguna parte del lugar donde duerme su bebé.

Mantenga los objetos suaves, los juguetes y la ropa de cama suelta fuera del lugar donde duerme su bebé.

No fume ni deje que nadie lo haga en presencia de su bebé.



Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, ya sea la siesta o por la noche.

Vista a su bebé con ropa ligera para dormir, como un enterito o mameluco para dormir, y no use una cobija.

El bebé no debe dormir en una cama para adultos, un sillón o un silla ya sea solo, con usted o con cualquier otra persona.

\*Para obtener más información sobre las pautas de seguridad para las cunas, comuníquese con la Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission), llamando al 1-800-638-2772 o visitando [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).



## A solas.

Siempre ponme en mi cuna solo. No debo dormir en tu cama ni compartir la mía con nadie.



## Boca arriba.

Siempre ponme boca arriba para dormir, por la noche o incluso cuando sólo tomo una siesta.



## Cuna.

Siempre asegúrate que lo único que haya en mi colchón firme sea una sábana ajustada. Nada de cobijas. Nada de animales de peluche.

THE CITY OF  
**COLUMBUS**  
MICHAEL B. COLEMAN, MAYOR

COLUMBUS  
PUBLIC HEALTH

Financiado por Central Benefits Health Care Foundation

**Ohio**  
Department of Health