

Guías para un

SUEÑO INFANTIL SEGURO

- Siempre **coloque a su bebé sobre su espalda para dormir**, para sus siestas y por la noche.
- Utilice una **superficie firme para que duerma**, como un colchón en una cuna aprobada para seguridad, cubierto con una sábana estirada.
- **Evite las cuñas, posicionadores y otros productos** a menos que los prescriba el médico de su bebé.
- **Retire las almohadas, biberones, juguetes, cojines y sábanas flojas** del área donde duerme su bebe.
- **No duerma con su bebé en una cama, silla o sillón** – coloque a su bebé en su propia cama.
- Mantener el **área donde duerme su bebé en la misma habitación en la que duerme usted reduce el riesgo de SMSL** y de otras causas de muerte de bebés relacionadas con el sueño.
- Ofrezca a su bebé **un chupón que no esté atado a un cordón** para sus siestas y por la noche. Si amamanta a su bebé, espere hasta que su bebé tenga un mes de edad antes de ofrecerle un chupón.
- **Conserve tibio a su bebé, pero no caliente.** Vista a su bebé con una capa de ropa más de las que usted usaría para estar cómoda y quite la cobija de la cuna.
- **Siga la orientación de su proveedor de cuidado de la salud respecto a las vacunas y chequeos regulares de su bebé.** Hable con su médico si tiene dudas acerca de cómo duerme su bebé.
- Deje a su bebé un tiempo suficiente **acostado sobre el estómago cuando esté despierto y mientras alguien lo vigila.**
- **No fume ni permita que nadie fume cerca de su bebé.**
- Coloque la **cuna de su bebé lejos de cortinas o persianas** para evitar la estrangulación con cordones.
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé conozcan las **prácticas de sueño seguro.**

*Las acciones listadas aquí se basan en recomendaciones de la Fuerza de Tarea sobre el SMSL de la Academia Americana de Pediatría.

