

## Para que tu bebé tenga un sueño seguro

Esta tarjeta brinda algunos consejos para que tu bebé tenga un sueño seguro y para prevenir el riesgo de muerte súbita y de asfixia accidental del bebé.

Para más información sobre “sueño seguro”, visita las siguientes páginas en Internet o llama a los números que aparecen más abajo:

**Northwest Infant Survival and SIDS Alliance** • [www.nwsids.org](http://www.nwsids.org) o 1.800.533.0376

**National Institute for Child Health and Human Development** • [www.nichd.nih.gov/SIDS](http://www.nichd.nih.gov/SIDS) o 1.800.505.CRIB

**American Academy of Pediatrics** • [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

**MultiCare**   
**Mary Bridge Children's Hospital  
& Health Center**

Center for Childhood Safety

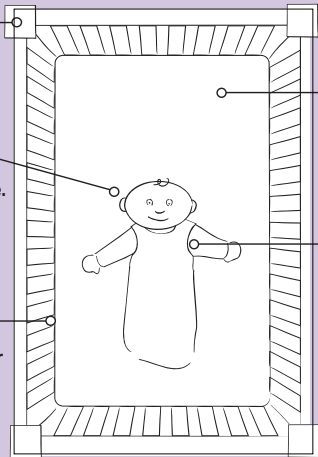


# Cómo proteger a tu bebé durante el sueño

Necesito tener un lugar seguro para mí cada vez que duermo. Dormir sobre un sillón o una silla es peligroso para mí.

Cuando yo ya sepa lactar bien, puedo usar un chupón o chupete. El chupón o chupete puede reducir el riesgo de SMSL.

Acuéstame a dormir boca arriba en la noche, también para dormir siestas, y cada vez que me acuestes a dormir.



Necesito un colchón firme y una sábana ajustada. Quitá de mi cuna las frazadas, almohadas, protectores y juguetes.

Arrócheme bien para poder dormir cómodo sin cobertores. Me puedes poner un saco ligero de dormir para bebé.

Para disminuir el riesgo de Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Asegúrate de que todas las personas que cuidan de tu bebé sepan qué deben hacer para lograr el sueño seguro del bebé.

Continuar la lactancia materna puede reducir el riesgo de SMSL de tu bebé.

**Ninguna persona debe fumar alrededor de tu bebé.**

Para ayuda en dejar de fumar:  
[www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)



**NO FUME**

Haga vacunar completamente a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de SMSL.

Compartir la cama con el bebé es un factor de riesgo para la muerte súbita y además el bebé se puede asfixiar. Un bebé se puede asfixiar si:

- Queda atrapado entre la superficie sobre la que duerme y el cuerpo de su papá o su mamá, de un hermano o hermana, o el muro.
- Su papá, su mamá u otro niño se voltean sobre el bebé.
- Hay cojines o edredones blandos en la cama.

*Compartir una habitación con tu bebé es más seguro que compartir la cama con tu bebé.*