Sueño seguro para su bebé

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño

SEGURO AL DORMIR℠

Para más información sobre el síndrome de muerte súbita del bebé, por favor comuníquese con la campaña "Seguro al dormir" al 1-800-505-2742 (1-800-505-CRIB) o visite su sitio web en http://www.nichd.nih.gov/SIDS.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de la Salud • El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*

Sueño seguro para su bebé

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño

- Tanto en las siestas como en la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Use una superficie firme para poner a su bebé a dormir y cúbrala con una sábana ajustable para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Su bebé no debe dormir solo ni acompañado en una cama de adultos, un sofá o una silla. Mantenga los objetos suaves, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su hijo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Para reducir el riesgo de este síndrome, las mujeres:
  - Deben obtener cuidados de salud regulares durante el embarazo y
  - No deben fumar, tomar alcohol o consumir drogas ilegales durante el embarazo o después de que nazca el bebé.
- Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, no fume durante el embarazo y después no fume ni permita que otros fumen alrededor de su bebé.
- Dele el pecho a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Para reducir el riesgo de este síndrome, en la hora de la siesta o en la noche puede darle a su bebé un chupete o chupón seco que no tenga un cordón alrededor.
- No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir.
- Siga los consejos de un proveedor de servicios de la salud para las vacunas y las visitas de rutina de su bebé.
- Evite los productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Para reducir el riesgo de este síndrome, no use aparatos caseros para monitorear el corazón o la respiración.
- Ponga a su bebé boca abajo sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando.