Otras sugerencias

SUGERENCIAS

- Utilice un pijama de una sola pieza. No utilice cobertores.
- Asegúrese de que el bebé no esté muy caliente.
- Amamante a su bebé.
- Intente utilizar un chupón pero no fuerce al bebé a aceptarlo.
- Vacune a su bebé.
- Si su bebé está en un portabebé delantero o trasero, asegúrese de que su rostro siempre esté visible.
- Nunca use un asiento para bebé, columpio para bebé, carruaje u otro portabebé sin ajustar correctamente todas las correas. Ha ocurrido que los bebés quedan atrapados entre las correas parcialmente ajustadas y han muerto.
- Asegúrese de que nadie fume en su casa o cerca de su bebé.
- No consuma alcohol ni drogas.
- No confíe plenamente en los monitores para bebé.

¡Asegúrese de que **todas las personas** que cuidan a su bebé sigan estas sugerencias!

health.ny.gov/safesleep

NEW YORK STATE | Department of Health | Office of Children and Family Services

0673 (Spanish) 8/15

Siga las ABC del sueño seguro

A **Alone (solo).**

El bebé debe dormir **solo.**

B **Back (sobre su espalda).**

Recueste al bebé **sobre su espalda.**

C **Crib (cuna).**

Coloque al bebé en una **cuna segura.**

Solo. **Sobre su espalda.** **Cuna.**

Aproximadamente 90 bebés mueren cada año en el estado de Nueva York por causas relacionadas con el sueño. Desde el principio, ayude a su bebé a dormir de manera segura cuando llegue la hora de descansar.

Solo

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, incluso si el bebé nació antes de tiempo (prematuro).
- Su bebé no debe dormir con los adultos ni con otros niños.
- Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación le permite vigilar de cerca a su bebé a la vez que evita que puedan ocurrir accidentes si el bebé duerme en una cama para adultos.
- No coloque nada en la cuna excepto a su bebé; ni almohadas, ni cojines protectores, ni cobertores o juguetes.

Sobre su espalda

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, no boca abajo ni de costado.
- Recueste boca abajo al bebé todos los días, cuando esté despierto y lo esté supervisando. "Ponerlo boca abajo" ayuda al bebé a fortalecer los músculos del hombro y del cuello.

Cuna

- Utilice una cuna/moisés/corralito de seguridad aprobado* con colchón firme y una sábana a medida.
- Si el bebé se queda dormido en una cama, sofá, sillón o en un columpio u otro portabebé, traslade al bebé a una cuna para que siga durmiendo.

**Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, diríjase a la Comisión de Seguridad de productos para el consumidor (Consumer Product Safety Commission):*

cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/