Otras maneras de mantener a los bebés seguros y reducir el riesgo de SIDS (Síndrome de muerte súbita del lactante):

Nadie debe fumar cerca de su bebé.

- Línea para dejar de fumar: 1-877-448-7848

Amamante a su bebé.

- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/BreastfeedingSupport.aspx
- Si forma parte del WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños), comuníquese con el personal del WIC para obtener ayuda sobre lactancia.
- La Leche League of Washington: www.lllofwa.org

Vacune a su bebé.

- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Immunization/Children.aspx

Busque ayuda si la persona que cuida a su bebé consume drogas o alcohol.

- Línea de ayuda para rehabilitación: 1-866-789-1511

Es posible que Northwest Infant Survival & SIDS Alliance le puedan brindar una cuna si usted no puede adquirir una.

- Llame al 1-800-533-0376

La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda que los niños no duerman con sus padres.

Una cuna o un moisés al lado de su cama es el lugar más seguro para que su bebé duerma.

Si elige dormir con su bebé, siga estos pasos:

- Coloque al bebé siempre boca arriba.
- Mantenga la cara del bebé destapada.
- No coloque almohadas, edredones, acolchados, o cualquier otro elemento suave en la cama.
- Asegúrese de que el colchón esté firme. No utilice camas de agua.
- Asegúrese de que el colchón entre bien ajustado al bastidor de la cama.
- No utilice cabeceras ni pies de cama con aberturas o elementos cortantes. El bebé puede quedar atrapado en ellos.
- Mantenga la cama lejos de las cortinas o las persianas. El bebé se puede estrangular o asfixiar.
- No consuma alcohol, drogas o medicamentos que lo hagan sentir cansado o le den sueño, ya que podrían impedir que se dé cuenta de que se ha volteado encima del bebé mientras dormía.

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Washington State Department of Health

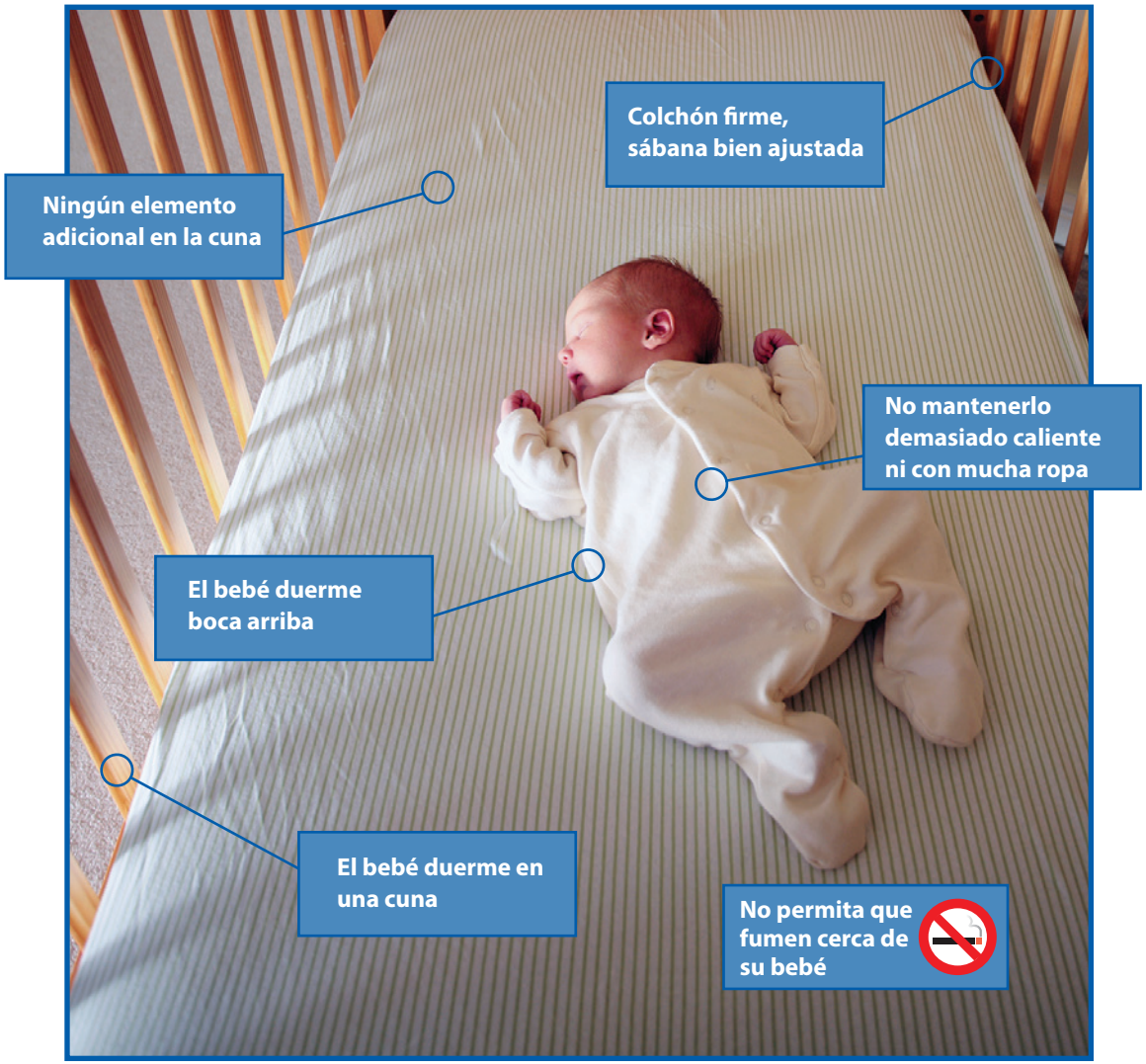
DOH 950-174 July 2014 Spanish

Un Sueño Seguro para Su Bebé

Todo el Tiempo

¿Cómo sería tener un SUEÑO SEGURO?

Utilice una cuna aprobada como segura. Para obtener información de la U.S. Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU.), visite: **www.CPSC.gov/safety-education**



Otras opciones para que su bebé duerma seguro.

Existen muchas maneras para mantener a su bebé cerca de usted. No utilice una silla para auto en lugar de una cuna. No es una alternativa segura.

Un sueño seguro es importante

Las muertes durante el sueño y el SIDS son las primeras causas de muerte de bebés menores de 12 meses. Un entorno de sueño seguro reduce el riesgo de SIDS.

- **Si amamanta al bebé en la cama**, mantenga la cuna cerca de su cama. Cuando termine, coloque al bebé en la cuna para que duerma, siempre boca arriba.
- **Los bebés que duermen en una cama de adulto, en un sofá o en una silla no están seguros, ya sea que estén solos, con usted o con cualquier otra persona.**
- **Intente compartir la habitación** con su bebé para mantenerse cerca.

Pasos para dormir seguro

Los bebés estarán más seguros si duermen en un entorno de sueño seguro todo el tiempo.

- **El bebé puede dormir solo en su cuna.** Coloque la cuna al lado de su cama para estar cerca de su bebé.
- **Siempre coloque al bebé boca arriba a la hora de dormir**, aunque puedan voltearse.
- **No coloque ningún otro elemento en la cuna.** No coloque mantas, protectores, almohadas, juguetes de peluche o cualquier otro elemento suave.
- **No permita que nadie fume cerca de su bebé.** Esto incrementa el riesgo del SIDS y de enfermedades graves.
- **Póngale a su bebé ropa de dormir ligera**, como un saco de dormir o un pijama enterizo. Asegúrese de que su bebé esté lo suficientemente abrigado sin utilizar mantas, pero que no tenga demasiado calor. **Mantenga la temperatura de la habitación entre 70 y 72 ºF (21 a 22 ºC).**
- **Utilice un colchón firme** que entre bien ajustado en la cuna, con sábanas ajustables.

Comparta con los abuelos, las niñeras, los cuidadores de niños y sus amigos la información sobre las formas de dormir más seguras.