

LOS **A B C** DE SUEÑO SEGURO

A

Su bebé debe dormir:
A SOLAS

No deje que su bebé duerma con otra persona o una mascota. Podrían voltear y quedar encima del bebé u obstruir su aire.

B

Su bebé debe dormir:
BOCA ARRIBA

Los bebés que duermen boca abajo podrían dormir demasiado bien. Si su bebé empieza a tener problemas para respirar, es más probable que se despierte si está dormido boca arriba.

C

Su bebé debe dormir en una:
CUNA

Las camas para adultos, sofás, sillas y otros espacios no son seguros para su bebé. Podría haber áreas donde su bebé puede atraparse. O podría haber áreas suaves donde se puede hundir.

En estas áreas el bebé podría respirar el mismo aire repetidamente. El oxígeno se agota, haciendo que sea difícil para su bebé respirar.



Los ABC DE SUEÑO SEGURO



UN ESPACIO SEGURO PARA DORMIR:

- ✓ Tiene un colchón firme
- ✓ Tiene una sábana ajustada
- ✓ No tiene cobijas
- ✓ No tiene animales de peluche
- ✓ No tiene protectores acolchados
- ✓ No tiene almohadas
- ✓ No tiene mascotas
- ✓ No tiene otros objetos



ESTA ES LA RAZÓN:

si su bebé se duerme con una cobija, muñeco de peluche, u otro objeto, este le puede cubrir la boca y nariz y causar que se ahogue.

TIPS PARA MANTENER A SU BEBÉ CALIENTITO EN NOCHES FRÍAS:

- ✓ Use **pijamas** ajustados
- ✓ Si es necesario, use un mameluco

A veces pensamos que los bebés están más fríos que nosotros, ¡Pero eso no es cierto! Si usted está cómodo en su hogar lo más probable es que su bebé también lo esté. Vestir a su bebé muy cálidamente puede ponerlo en peligro de sobrecalentamiento y aumentar el riesgo de muerte por SMSL (muerte de cuna).



LECCIÓN:
**AYUDE A SU BEBÉ
A DORMIR SANO Y
SEGURO**

Tome esta lección para aprender más sobre:

- Cómo proteger a su bebé de peligros comunes al acostar al bebé
- Consejos para ayudar a su bebé a volver a dormirse
- Señales de que su bebé tiene sueño

Para empezar:

- Visite **wichealth.org**
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Ayude a su bebé a dormir sano y seguro



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.