¿Cómo es un **ambiente de sueño seguro?**

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para el bebé.

El lugar donde duerme el bebé está en la misma habitación, al lado de donde duermen los padres.

Use una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*, cubierta con una sábana ajustable.

El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sillón, o en una silla solo, con usted o con cualquier otra persona.

No fume ni permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.

No coloque almohadas, cobijas o edredones, pieles de borrego, o protectores de cuna en ninguna parte del lugar de dormir de su bebé.

Mantenga objetos acolchonados, juguetes y ropa de cama suelta lejos del lugar donde duerme su bebé. Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

Vista a su bebé con ropa de dormir, como un saco de dormir. No use cobijas sueltas, y no lo abrigue demasiado.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

SEGURO AL DORMIR®

* Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al **1-800-638-2772** (en español o inglés) o ingrese a www.SeguridadConsumidor.gov o www.cpsc.gov.

Sueño Seguro Para Su Bebé

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

Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Al poner a su bebé a dormir, use una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*, cubierta con una sábana ajustable. No incluya ningún otro tipo de ropa de cama ni objetos acolchonados en el lugar de dormir.

Comparta su habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en un lugar donde duerma solo y que esté diseñado para bebés, idealmente durante el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros 6 meses.

No ponga objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas ni cobijas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé.

Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, las mujeres deben hacer lo siguiente:

Recibir atención prenatal regular durante el embarazo.

No fumar, beber alcohol ni consumir marihuana u otras drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.

No fume durante el embarazo, y no fume ni permita que se fume cerca de su bebé ni en el lugar donde él duerme.

Considere darle a su bebé un chupón para las siestas y el sueño nocturno para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Espere hasta que el bebé amamante bien (por lo general, a las 3 o 4 semanas) antes de ofrecerle un chupón.

No deje que su bebé se caliente demasiado mientras duerme.

Siga la orientación de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas de su bebé y los chequeos médicos regulares.

Amamante a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Darle pecho a su bebé tiene muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé. Si se queda dormido mientras alimenta o calma al bebé sobre una cama para adultos, regréselo al lugar designado para él tan pronto como usted se despierte.

No use productos que van en contra de las recomendaciones para que su bebé duerma seguro, especialmente aquellos que dicen que previenen o reducen el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

No use monitores de corazón ni de respiración para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Ponga a su bebé boca abajo cuando esté despierto, asegurándose de que alguien lo vigile en todo momento.

Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros:
Dirección postal: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425
Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742) | **Fax:** 1-866-760-5947
Correo electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov
Web: www.nichd.nih.gov/BebeDormir

* Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al **1-800-638-2772** (en español o inglés) o ingrese a www.SeguridadConsumidor.gov o www.cpsc.gov.

Seguro al Dormir® es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Publicación nro. 18-HD-5759S de los NIH | Enero 2019