



Sueño seguro para su bebe

Pasos sen cillos que marcan una gran diferencia.

Aprender a ayudar a su bebé a dormir de manera segura es importante. **La Muerte Súbita e Inesperada del Lactante (SUID) que incluye la asfixia accidental y el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)**— es la principal causa de muerte en bebés menores de un año. Adoptar medidas sencillas, como colocar a los bebés boca arriba para dormir, mantener separada su zona de descanso y evitar la ropa de cama blanda, puede ayudar a reducir el riesgo de asfixia accidental.

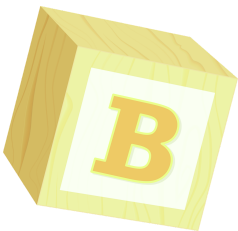
El ABC del sueño seguro



Alone - Solo/a

Tu bebé puede dormir en tu habitación, pero en su propia cuna o moisés.

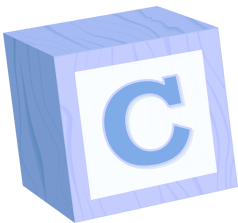
- Mantenga el área de descanso libre de mantas, almohadas, juguetes y protectores de cuna.
- ¡Incluso los gemelos necesitan cada uno su propia cuna o moisés!



Back - Espalda

Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir, tanto en las siestas como por la noche.

- Esta es la posición más segura para el bebé.
- Una vez que el bebé pueda darse la vuelta en ambas direcciones, déjelo encontrar su propia posición.



Crib - Cuna

Utilice una superficie para dormir firme y plana, como una cuna, un moisés o un corral.

- Utilice únicamente una sábana ajustada.
- Asegúrese de que cumpla con las normas de seguridad vigentes.

En cada descanso. Siempre. Siestas y noches.

Preguntas frecuentes que hacen los padres

¿Qué pasa si mi bebé se queda dormido en una silla para el auto o en un columpio?

Traslade a su bebé a una superficie de descanso plana y firme tan pronto como pueda.

¿Cómo puedo mantener abrigado a mi bebé sin una manta?

Vista a su bebé por capas o utilice un saco de dormir en su lugar.



Sabemos que criar hijos es difícil pero estás haciéndolo lo mejor que puedes

Si alguna vez te sientes agobiado o inseguro, no estás solo: busca apoyo. Unos pasos sencillos pueden marcar una gran diferencia.



**Prevent Child Abuse
Illinois™**

WWW.PREVENTCHILDBABUSEILLINOIS.ORG

¿Por qué es importante el sueño seguro?

El sueño seguro reduce el riesgo de **asfixia accidental y del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)**. La mayoría de las muertes relacionadas con el sueño ocurren cuando los bebés se encuentran en entornos de sueño inseguros.

Las muertes relacionadas con el sueño son **PREVENIBLES.**

¿Cómo crear un espacio seguro?

- ✓ Coloque al bebé sobre un colchón con una sabana ajustable
- ✓ Mantenga el área de descanso del bebé (cuna o moisés) en su habitación durante los primeros 6 meses
- ✓ Vístalo con ropa ligera para dormir, en vez de usar mantas sueltas
- ✓ Mantenga la habitación a una temperatura confortable (no muy cálida)



¿Qué evitar en un espacio de sueño seguro?

- ✗ Compartir la cama (incluso por un período corto)
- ✗ Sofas o sillones para dormir
- ✗ Almohadadas, edredones, colchas o peluches
- ✗ Dispositivos inclinados para dormir
- ✗ Fumar cerca del bebé o de sus pertenencias

Basado en las recomendaciones de sueño seguro de la Academia Estadounidense de Pediatría

Hable con su pediatra o con un proveedor de confianza si tiene preguntas sobre el sueño seguro.

Encuentre más información en

www.dcfhs.illinois.gov
www.dhs.state.il.us
www.illinoiscaresforkids.org
www.healthychildren.org

Más info en: www.preventchildabuseillinois.org/sbs