

Sueño seguro para los bebés

Sepa el A-B-C



Conozca los datos

Cualquier bebé puede morir mientras duerme o hace la siesta. Las muertes infantiles relacionadas con el sueño se pueden prevenir. Los bebés que duermen o hacen la siesta en un ambiente inseguro corren el riesgo de morir de forma repentina e inesperada durante el sueño. La mejor manera de prevenir esta tragedia es asegurarse de que el ambiente y la posición de dormir del bebé sean seguros. Cualquier persona que cuide bebés debe saber estos datos para mantener seguros a los bebés.

Siempre

Recuerde el ABC básico del sueño seguro

- **A SOLAS:** Los bebés siempre deben dormir o hacer la siesta solos.
- **BOCA ARRIBA:** Siempre coloque a un bebé boca arriba (sobre su espalda) para dormir o hacer la siesta
- **CUNA:** Los bebés siempre deben dormir o hacer la siesta en su propia cuna o corralito que tengan certificación de seguridad. Mantenga ropa de cama suelta, protectores para cuna, mantas, juguetes o almohadas fuera de las cunas para evitar tragedias relacionadas con el sueño.

Nunca

- **Nunca** ponga a los bebés a dormir o a hacer la siesta con otras personas, mascotas o peluches. Los bebés que compartan una superficie para dormir con otras personas u objetos tienen un mayor riesgo de asfixiarse.
- **Nunca** ponga a los bebés a dormir o a hacer la siesta boca abajo (sobre su vientre). Esto puede causarles asfixia y hacer que les sea más difícil respirar.
- **Nunca** ponga a los bebés a dormir en camas de adultos, sofás, sillones reclinables, sillones, futones y sofás para dos, ni en asientos de automóviles y sillas mecedoras para bebés. Ellos deben dormir en su propia cuna o corralito que cuenten con certificación de seguridad y que tengan un colchón firme y una sábana ajustada.

Para más información

Consumer Product Safety Commission (CPSC)

Crib Information Center

(<http://cpsc.gov/en/safety-education/safety-education-centers/cribs/>)

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)

(<https://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/Pages/default.aspx>)

Minnesota Department of Health (MDH)

(<http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/infantmortality/suids.cfm>)



En el Departamento de Salud de Minnesota trabajamos para que todas las personas y comunidades para que tengan lo que necesiten para estar saludables.

Visítenos en www.health.state.mn.us

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al 651-201-3760. Impreso en papel reciclado. 10/16