

La Seguridad del Bebé Comienza  
con Usted

# A Dormir de Nuevo



- Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba, tanto para las siestas como durante la noche.
- La posición boca arriba es segura y puede ayudar a reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé, o SIDS (por sus siglas en inglés).

# Dormir con Seguridad



- Los bebés están más seguros durmiendo solos en una cuna sobre un colchón firme.
- Remueva las almohadas, cobijas, juguetes de felpa, protectores laterales de cuna acolchonados, y otras cosas que puedan cubrir la nariz o la boca de su bebé.
- Su bebé necesita aire fresco! Mantenga la cara de su bebé descubierta.

# Comparta el Cuarto, no la Cama



- Mántenga la cuna o moisés de su bebé cerca a su cama.
- Su bebé no debe dormir con adultos, niños o animales.
- No comparta el sofá o sillón con su bebé dormido. El bebé se puede sofocar!

# La Vestimenta del Bebé



- No deje que su bebé se caliente demasiado por usar mucha ropa o cobijas al dormir.
- Abríguele con ropa de dormir ligera o use un saco de dormir.
- Mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para usted.

# La Alimentación de su Bebé



- Al acostarse, ponga a su bebé en una cuna o moisés junto a su cama para que la alimentación nocturna sea más fácil.
- Después de alimentar a su bebé, ya sea del pecho o biberón, vuelva a poner a su bebé en la cuna o moisés.
- Considere alimentar de pecho a su bebé, lo cual puede reducir el riesgo de la Muerte Súbita del Bebé (SIDS).

# Chupetes



- Ensaye ponerle un chupete a su bebé a la hora de acostarse. Nunca lo obligue a tomarlo.
- Cuando lo este alimentando de pecho, espere un mes, o hasta que el bebé haya aprendido a agarrar el pecho bien, antes de darle un chupete.
- Un chupete de una pieza es mejor. Asegúrese de que este limpio y seco.

# Asiento de carro para bebés



- Siempre use un asiento para bebé en el coche para mantener a su bebé seguro.
- Los asientos para el coche, mecedores de bebé, o cargadores no son para que el bebé duerma día a día.
- Las cunas son lo mejor para que el bebé duerma seguro.

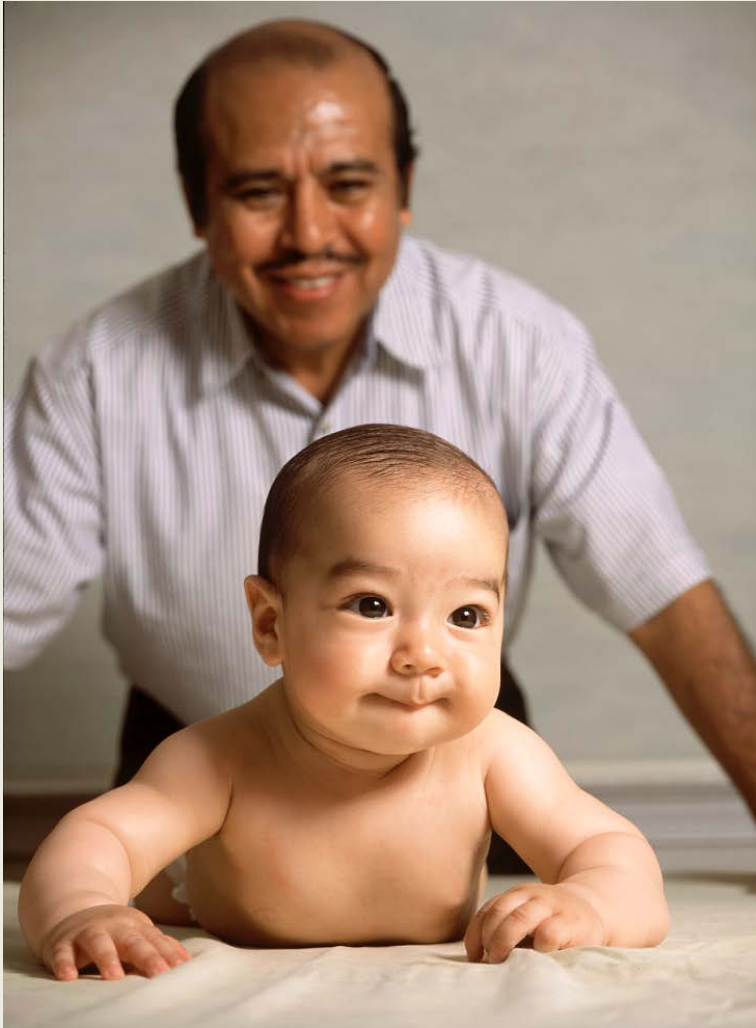


# Mantenga a los Bebés Seguros



- No use productos que aseguran que reducen el riesgo de SIDS.
- No use cuñas para bebé, u otros cojines o almohadas, para ayudar a mantener al bebé boca arriba o de lado. Estos no son seguros y aumentan el riesgo de sofocación.

# Períodos Boca Abajo

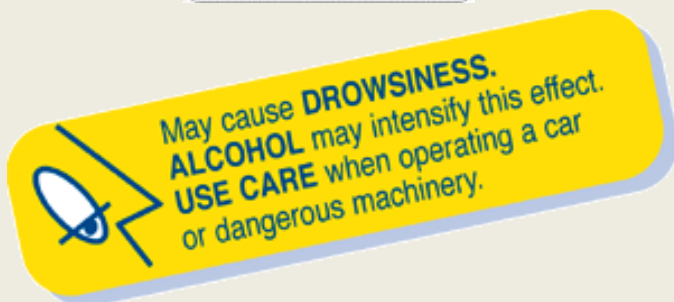


- Los bebés necesitan períodos boca abajo cuando están despiertos y alguien los puede vigilar.
- El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, la espalda y los brazos.

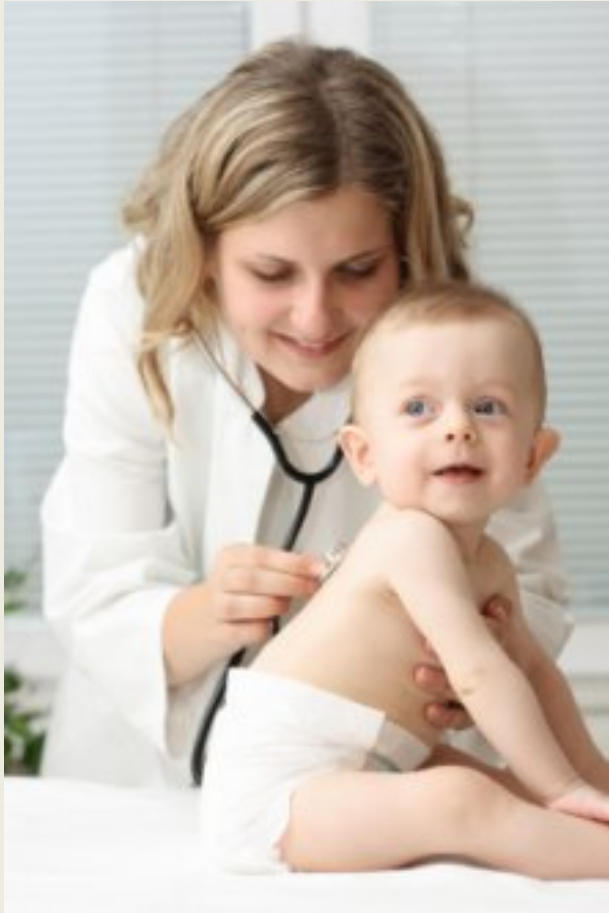
# Vida Saludable para el Bebé y la Familia



- Mántenga su casa libre de humo de cigarillo.
- No permite que nadie fuma cerca de su bebe
- No permita que nadie adormitado debido al uso de alcohol o medicinas cuide a su bebe.



# Madres Saludables, Bebés Saludables



- Las mujeres embarazadas deben recibir cuidado medico prenatal regular.
- Los bebés deben ser chequeados y vacunados regularmente para mantenerlos saludables.

# Recuerde los puntos importantes para que el Bebé Duerma Seguro(a).



\* SOLO

\* BOCA ARRIBA

\* En una CUNA

# Cuéntele a Quien Pueda



Cuéntele a todos los que cuidan a su bebé acerca de estos consejos de seguridad -- a los abuelos, tíos, tías, amigos y niñeras.



# Porque la Seguridad del Bebé Comienza con Usted

Fuentes de Información: Academia Americana de Pediatría, Departamento de Salud del Condado de Nassau, Departamento de Salud e Higiene Mental de NYC y el Centro de Recursos de SICD (por sus siglas en inglés)