

## LISTA DE CONTROL DE SUEÑO SEGURO



- Use una cuna, corral o moisés que cuente con aprobación de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo.
- Retire todos los objetos blandos, como almohadas, mantas, colchas, protectores y juguetes de peluche, del área de dormir.
- Coloque al bebé boca arriba siempre que lo acueste a dormir.
- Explique los abuelos, niñeras, encargados de la guardería infantil, vecinos y cualquier persona que cuide a su bebé cuál es la forma más segura de que el bebé duerma.

## REVISE LA CUNA



- Un colchón firme con sábanas bien ceñidas, sin accesorios o barrotos sueltos, faltantes o rotos.
- No más de 2 3/8" de distancia entre los barrotos (ancho de una lata de refresco).
- Sin diseños en relieve en la cabecera o al pie de la cuna.
- Asegúrese de que quienquiera que cuide a su bebé use una cuna o cuna portátil para dormir a su bebé.
- Cuando viaje, lleve su propia cuna portátil o asegúrese de que el bebé tenga un lugar seguro dónde dormir.

### Las cunas que no sean seguras deben destruirse.

Si tiene dudas respecto a la seguridad de la cuna, llame a la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo al: 1-800-638-2772.



Este folleto se guió por las recomendaciones de la American Academy of Pediatrics para que los bebés duerman sin peligro.



## OTRAS PROTECCIONES



### Amamante a su bebé.

La lactancia materna ayuda a su bebé a estar sano y reduce el riesgo de muerte infantil relacionada con dormir.



### Uso de un chupón.

Para los bebés amamantados, espere hasta que la lactancia esté bien establecida (por lo general entre 3 y 4 semanas) antes de usar un chupón.

**“Hora de acostarse de pancita” para su bebé.** Cuando los bebés están despiertos necesitan que los coloquen boca abajo para fortalecer los músculos del cuello y hombros.



Asegúrese de que siempre haya alguien con el bebé y lo vigile a la hora de acostarlo de pancita. Si el bebé se queda dormido boca abajo, colóquelo boca arriba en un lugar seguro.

### Sea un cuidador informado.

Las muertes de bebés relacionadas con el sueño son la tercera causa principal de muerte de bebés en Colorado.

Encontrará recursos adicionales en línea en: <http://www.nichd.nih.gov/sts>

Desarrollado por Infant Safe Sleep Partnership, en colaboración con:



Colorado Department of Public Health and Environment



## Sueño seguro para su bebé



Pasos sencillos para proteger la vida de su bebé.



**Comparta su habitación, pero no su cama.**

Su bebé debe dormir solo en una cuna, corral o moisés. El uso compartido de la cama es más riesgoso si usted bebe alcohol o consume drogas, fuma o expone a su bebé al humo de tabaco en el ambiente y se queda dormida con su bebé en un sofá o sillón.

**Asegúrese de que no haya nada en el área de dormir, excepto una sábana bien ceñida.**

No debe haber almohadas, mantas, colchas, protectores, juguetes de peluche u otros objetos suaves. Las superficies blandas pueden ocasionar asfixia.

**No le ponga demasiada ropa al bebé.**

Vista al bebé con la misma cantidad de ropa que usted lleva puesta para evitar el sobrecalentamiento.



**No fume cerca del bebé.**

No permita que nadie fume nada, incluida la marihuana, cerca de su bebé.

**Cuide que el bebé siempre tenga la cara descubierta para que respire con facilidad.** Use un trajecito de una sola pieza o bolsa de dormir en lugar de una manta.

**Use un colchón nuevo y firme que encaje de manera ajustada en la cuna.** Así su bebé no se quedará atrapado entre el colchón y el costado de la cuna.

**Coloque siempre al bebé boca arriba cuando lo acueste a dormir.**