No fume cerca de su bebé

No fume ni antes ni después del nacimiento de su bebé *y* no permita que otros fumen cerca de su bebé.

No deje que su bebé se acalore al dormir

Abrigue al bebé con ropa de dormir ligera *y* mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda *y* agradable para usted para evitar que el bebé se acalore.

Use colchón firme

Nunca ponga a dormir al bebé sobre camas de agua, sofás u otras superficies suaves.

¡Su bebé también necesita estar boca abajo!

Ponga a su bebé sobre su barriguita cuando esté despierto *y* alguien lo esté vigilando.

Considere darle un chupete (bobo) a la hora de dormir

Si le da el pecho a su bebé espere a que cumpla un mes de nacido antes de darle el chupete (bobo).

Vacúnelos

Asegúrese de que el pediatra vea a su bebé regularmente *y* de que recibe sus vacunas cuando le corresponde.

¿Por qué hacer todo esto?

Porque los bebés siempre necesitan estar en un lugar seguro; ¡aun mientras duermen!

¡Así es como debe dormir su bebé – en un ambiente seguro!

Visite **www.health.state.pa.us/pasids** para obtener más información acerca de las prácticas de sueño seguro.

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

Reconocimiento a S.I.D.S. of PA/Cribs for Kids

HD0537P (Rev. 03/11)

Ayudándole a reducir el riesgo del

Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS)

y

Asfixia

Mantenga a su Bebé Seguro Mientras Duerme

Acuéstelo en su Cuna

Mantenga la cuna de su bebé en un lugar cercano, pero separado, de donde usted u otras personas duermen. Su bebé no debe dormir en una cama, sofá o silla con adultos u otros niños, pero si puede dormir en la misma habitación que usted.

Boca Arriba

Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba, tanto para las siestas como por la noche. La posición de dormir boca arriba en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada es la más segura.

Cuna Despejada

Mantenga objetos blandos, juguetes o ropa de cama suelta alejados del área de dormir de su bebé. No use almohadas, cobijas, colchas o protectores de cuna acolchonados en donde duerme su bebé.

El SIDS

y la asfixia son la principal causa de muerte de infantes entre 1 *y* 12 meses de edad.

El SIDS

y la asfixia son más frecuentes entre infantes de 2 a 4 meses de edad.

La Educación es Vital

Recuerde compartir esta información con todas las personas que cuidan a su bebé incluyendo los abuelos *y* otros miembros de su familia, amigos *y* proveedores de cuidado de niños.