

Comparte

Comparte esta **guía para el sueño seguro** con otras mamás, papás, abuelas, abuelos, tías, tíos, cuidadores, doulas y demás personas que nos ayudan a proteger a nuestros bebés y reducir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

Sleep Safe Baby es una campaña sobre el sueño seguro infantil financiada por Los Primeros 5 del Condado de Fresno. Nuestra esperanza con Sleep Safe Baby es cambiar las prácticas diarias del sueño para reducir el SMSL en Fresno.

Conéctate para conocer más consejos, recursos y asistencia en **sleepsafefresno.com**

SleepSafe BABY



PRIMEROS 5
DEL CONDADO DE FRESNO



Nicolette & Olivia

EL SUEÑO SEGURO ES
TAN FÁCIL COMO LOS

A. B. C!



A'Miracle



PRIMEROS 5
DEL CONDADO DE FRESNO

SleepSafe BABY

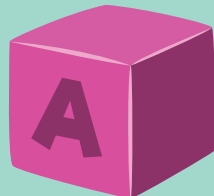
Apartado

apartado, no con un adulto, otros niños, colchas o almohadas



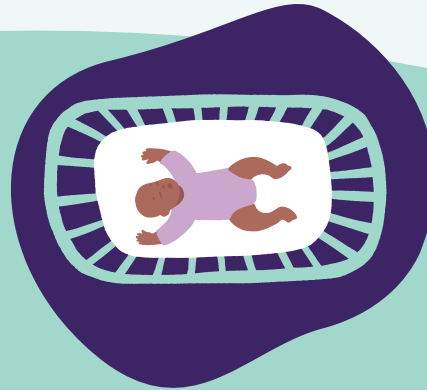
Habitación compartida

- El lugar más seguro para que tu bebé duerma durante los primeros 6 meses es apartado en una cuna en la misma habitación que tú. Comparte la habitación, no la cama.
- Compartir la habitación facilita la lactancia materna, lo que lo protege contra el SMSL. Cuanto más tiempo se amamanta al bebé, el riesgo disminuye.
- Evita la exposición de los padres a la nicotina, alcohol, marihuana, opioides y drogas ilícitas.



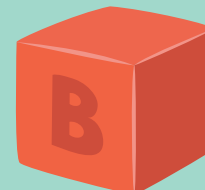
Boca Arriba

siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche



Dormir boca arriba

- Siempre coloca a tu bebé boca arriba para dormir y no boca abajo ni de lado. Siempre consulta a un médico si te preocupa algún motivo médico relacionado con la posición en la que duerme tu bebé.
- Dormir a un bebé boca abajo o de lado aumenta considerablemente las probabilidades del SMSL. El riesgo de SMSL es particularmente elevado para los bebés en posición boca abajo o lateral.



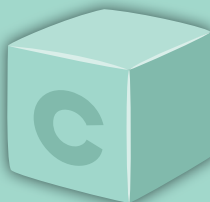
Cuna

En una cuna.



Cuna o moisés

- Ya sea que utilices una cuna o un moisés, asegúrate de que el bebé duerma sobre una superficie plana y firme, cubierta con una sábana ajustada.
- No uses posicionadores para dormir, como nidos ni almohadas antivuelco. Pueden hacer que tu bebé deje de respirar.
- Mantén fuera de la cuna los protectores de cuna, la ropa de cama suelta, los juguetes y otros objetos blandos.



*La información de esta guía proviene de la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés).