

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.



TU SALUD Y EMBARAZO SON IMPORTANTES Y MERECE SER TOMADOS EN SERIO.

SleepSafe
BABY



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

TU EMBARAZO:
Consejos para un embarazo saludable y el sueño seguro de tu bebé



SleepSafe
BABY

Consejos para un embarazo saludable y la reducción del riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), también llamado muerte de cuna o en la cuna, se define como la muerte inexplicable de un bebé menos de un año de edad que sucede sin explicación aún después de una investigación exhaustiva. El SMSL es la principal causa de muerte en bebés de entre un mes y un año de edad en los Estados Unidos, donde aproximadamente 3,400 niños mueren cada año como resultado del SMSL.

Recibe atención prenatal periódica durante el embarazo.

Es importante recibir atención prenatal regular para que puedas abordar cualquier riesgo potencial desde el principio. Incluyendo las visitas al médico o partera, análisis de sangre, ultrasonidos y otras pruebas médicas.

Evita fumar o usar drogas durante el embarazo.

La inhalación del humo del tabaco o la marihuana, especialmente en el hogar, podría causar daños a tu bebé. Los químicos pueden pasar a través de tu sistema a tu bebé y afectar negativamente



TU PUEDES REDUCIR EL RIESGO DEL SMSL ¡Y OTRAS MUERTES INFANTILES!

su desarrollo. Esto incluye los productos comestibles de marihuana, por ejemplo galletas, brownies o dulces.

Evita el alcohol durante tu embarazo.

No existe un límite "seguro" de consumo de alcohol durante el embarazo. Algunos estudios han encontrado que pequeñas cantidades de consumo de alcohol pueden tener los mismos efectos adversos del consumo excesivo en el bebé.

¡Mantente activa!

Mantenerse activa puede ayudar a controlar el peso y la diabetes gestacional (diabetes que ocurre durante el embarazo). También ayuda a prevenir el dolor de espalda, la hinchazón e incluso puede mejorar el estado de ánimo. Habla con tu



doctor antes de comenzar un programa de ejercicios y pregúntale qué tipo de actividades son seguras para ti y tu bebé.

Lo más importante: ¡Habla por ti misma!

¡Tienes todo el derecho de hablar por ti y por tu bebé para garantizar su salud y seguridad durante los próximos nueve meses y más allá! Esta es la vida de tu bebé, y tú tienes el poder de hacer cualquier pregunta que desees. No hay pregunta que no merezca respuesta.

¡Si sientes que algo no está bien con la atención que estás recibiendo de tu doctor busca ayuda!

Si parece que no te están escuchando o respondiendo a tus preguntas, comunícate con una doula o un grupo de apoyo.

