

## BOCA ABAJO



## PARA JUGAR



## BOCA ARRIBA



## PARA DORMIR

Siga los siguientes pasos para reducir el riesgo de la muerte de cuna o el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS en inglés)

### Antes de que nazca el bebé

- Deje de fumar
- No respire el humo de segunda mano
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y drogas
- Reciba atención médica durante su embarazo
- Prepare un lugar seguro donde su bebé dormirá
- No permita que se fume en su hogar
- Informe a los miembros de la familia cómo pueden ayudar a mantener al bebé seguro

### Cuando el bebé esté despierto

- Coloque al bebé boca abajo para jugar y hacer ejercicio – para que los músculos del cuello y los brazos se fortalezcan y el bebé se desarrolle sanamente

### Para más información

sobre SIDS o para obtener ayuda con el bebé en su familia, llame gratis y en español al:

**1-800-FOR-BABY**

(en español)

**1-800-367-2229**

La Línea De Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte

Información y Apoyo a Su Alcance  
Si tiene un impedimento auditivo  
llame TTY 1-800-976-1922

### Después de que nazca el bebé

Consejos de cómo dormir seguro a su bebé:

- Acueste a su bebé boca arriba para dormir, durante sus siestas y en la noche – es seguro, no ocasiona asfixia, y es cómodo
- Use un colchón firme en la cuna del bebé – evite las camas de agua, sillones blandos, y sofás
- El bebé debe dormir en su propia cuna
- Mantenga las almohadas, cobijas acolchonadas, animales de peluche y juguetes fuera de la cuna

Otros consejos:

- No permita que fumen cerca de su bebé
- Mantenga la temperatura del bebé y del ambiente a un nivel agradable (68° -75°F) – no muy caliente
- Amamante a su bebé

### Prepárese para llevar a su hijo a la guardería

- Ayude a facilitar cómo poner a dormir a su bebé boca arriba
- Conozca las reglas para poner a dormir seguros a los bebés

### Comparta esta información con las personas que ayudan a cuidar a su bebé

Los consejos que se dan sobre las posiciones para dormir son para bebés sanos. Converse con su doctor o enfermera acerca de la posición para dormir que sea más apropiada para su bebé.