

Mantenga A Su Bebé Seguro Mientras Duerme



Las muertes relacionadas con el dormir son la principal causa de muerte en bebés mayores de 1 mes de edad en los Estados Unidos.

Recuerde Las ABCs

- A** **A**lone (Solo)
- B** **o**n the **B**ack
(Sobre La Espalda)
- C** **I**n a **C**rib (En una Cuna)

Más de 3,600 bebés en los Estados Unidos mueren repentinamente e inesperadamente cada año mientras duermen, según los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC, 2017).

DORMIR SEGURO

- Ponga al bebé a dormir **SOLO**
- Ponga al bebé en su **ESPALDA** para cada hora dormir/siesta
- Use una **CUNA** con una superficie firme para dormir y con una sabána ajustada
- Compartir habitación con su bebe en una superficie separada para dormir, no comparta la cama
- Mantenga alejados los objetos blandos y la ropa de cama suelta del área de descanso del bebé. Considere usar un saco de dormir o una cobija portátil
- Ofrecer un chupón a la hora de la siesta y antes de acostarse
- Amamante a su bebé

- Evitar el sobrecalentamiento, al no sobre vestir al bebé
- Evitar la exposición al humo durante el embarazo y después del nacimiento
- Evitar el consumo de alcohol, marihuana y drogas ilícitas durante el embarazo y después del nacimiento

Para Aprender Más Sobre Nuestros Recursos del Dormir Seguro

Llame al (209) 468-3004 o (209) 953-7074
Visita www.sjcphs.org

420 S. Wilson Way, Stockton, CA 95205

Fondos provistos por el Departamento de Salud Pública de California, Oficina de Comunidades Seguras y Activas, Programa de Placas para Niños.

