

Abuelos y sus Nietos

PRACTICAN EL DORMIR SEGURO

Sus hijos lo admiran por su guía, sabiduría y experiencia. Su consejo juega un papel importante en las elecciones de crianza que hacen. Desde el momento en que tuvo su último hijo, se han realizado muchas investigaciones sobre las causas de las muertes infantiles relacionadas con el dormir.

CAUSA PRINCIPAL DE MUERTE

Más de 3,600 bebés en los EE. UU. mueren repentinamente e inesperadamente cada año mientras duermen, por lo que la es la principal causa de muerte de bebés mayores de 1 mes de edad, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2017).

AYUDA A REDUCIR EL RIESGO

La mejor manera de reducir el riesgo de muertes relacionadas con el dormir es utilizar las

ABCs



A Alone
(Solo)

B on the **B**ack
(Sobre La Espalda)

C In a **C**rib
(En una Cuna)



Esta área de dormir no tiene almohadas, sin cobijas, sin protectores de cuna o cualquier otro objetos. Él bebe esta **SOLO**, en su **ESPALDA** y en una **CUNA** con una sábana ajustada.

DORMIR SEGURO

- Ponga a su nieto a dormir **SOLO**.
- Ponga a su nieto en su **ESPALDA** cada vez que duerma y a la hora de la siesta.
- Use una **CUNA** con un colchón/superficie firme y use solo una sábana ajustada.
- Evite compartir la cama con su nieto, usted puede dejar la cuna junto a su cama.
- Mantenga todos los objetos fuera de la cuna, incluidos objetos blandos, ropa de cama suelta, almohadas, cobija y protectores de cuna. Considere usar un saco para dormir o una cobija portátil.

- Evite el sobrecalentamiento al no usar sombreros, cobija o sobre-vestir a su nieto
- Evite la exposición al humo alrededor de su nieto.
- Fomentar la lactancia materna. La leche materna reduce el riesgo de muerte súbita infantil.

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