

Los para un Sueño Seguro

¡Felicidades por su nuevo bebé!

ay ciertos pasos que padres, abuelos y cuidadores pueden tomar para mantener a los bebés saludables y seguros. Tristemente, bebés mueren cada año en Nebraska por causa de prácticas no seguras de dormir. Es por esto que le rogamos que aprenda y comparta los ABCs para un sueño seguro.

> Su bebé siempre debe dormir A Solas.

Durante el primer año de vida, el lugar más seguro para que un bebé duerma a solas es en su propia cuna, cerca de la cama de sus padres.

- Comparta la habitación, pero no comparta la cama.
- Si su bebé está en su cama para comer o para ser consolado, asegúrese de poner a su bebé en su cuna para dormir.
- Los aparatos o apoyos de posicionamiento para prevenir la muerte súbita, inexplicable infantil (SUID, por sus siglas en inglés) no han demostrado ser efectivos e incluso pueden ser peligrosos.

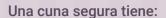
Los expertos convienen que el dormir con su bebé puede ser peligroso. La cama de los adultos tiene un colchón suave, almohadas y ropa de cama que pueden incrementar el riesgo de asfixiarse, caerse o atraparse.



La posición más segura para dormir para los bebés es boca arriba cada vez – siestas y al acostarse a dormir en la noche.

- Use ropa para dormir o cobija en forma de bolsa. El bebé se mantendrá cómodo sin tener frio. Cobijas no son necesarias.
- No olvide tener tiempo supervisado "boca abajo" cada día con el bebé despierto.

Su bebé siempre debe dormir en una **Cuna** segura.



- Un colchón firme ajustado a la cuna sin espacios.
- 👇 Una sábana bien ajustada.
- No tiene almohadas, almohadillas de paragolpes, edredones, cobijas, edredones, mantas de piel de oveja o animales de peluche.
- Siga las recomendaciones de La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor en EE. UU. Para la seguridad de cunas en: https://www.cpsc.gov.

No es seguro para un bebé dormir en una cama para adultos, sofá, silla, sillas tipo "beanbag" (asiento suave lleno de bolitas), o en una silla reclinable. Dormir en un portabebés o en un columpio de bebés en casa no es seguro. Junto con los ABCs de sueño seguro, tome los siguientes pasos para mantener seguro a su bebé:

- Reciba todas las vacunas recomendadas.
- La lactancia es recomendada.
- Se puede usar Un chupón durante siestas y en la noche al dormir, una vez se establezca bien la lactancia.
- Mantenga la habitación del bebé a 68-72 grados. No demasiado.
- Obtenga cuidado prenatal regular y exámenes rutinarios del bebé.
- Mantenga un hogar libre de humo.



