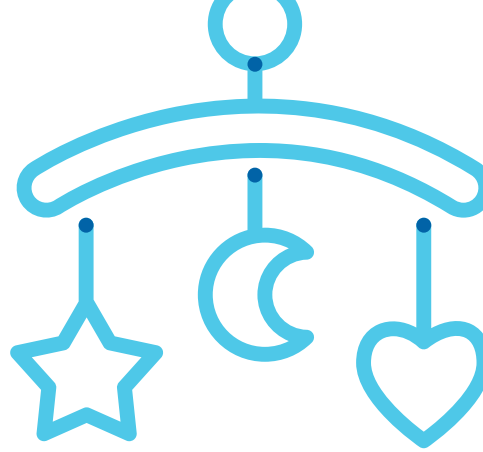


Una cuna es el lugar más seguro para bebés de 1 año o menos.

Recuerda el ABC del ZZZ:



- Solo
- Boca arriba
- En una cuna



Mantén a tu bebé a salvo de la asfixia:

- Mantente cerca del bebé compartiendo la habitación, pero no la cama.
- El bebé debe dormir separado, en una cuna, cuna corral o en otro dispositivo de sueño aprobado por seguridad.
- Retira juguetes, mantas, almohadas y protectores de la cuna.
- Mantén al bebé abrigado con un saco de dormir o pijamas con pies en lugar de envolverlo con mantas.
- Tu bebé debe dormir boca arriba hasta que tenga la fuerza suficiente para voltearse solo.
- Usa un colchón firme con una sábana ajustada.
- El bebé no debe dormir contigo ni con nadie más en una cama, sofá o silla.
- No se recomiendan los asientos de auto y los portabebés para dormir de rutina.

Por los siguientes motivos

- Cuidadores agotados podrían rodar accidentalmente sobre el bebé dormido sin darse cuenta.
- Los elementos adicionales alrededor de los bebés dormidos pueden causar asfixia accidental..
- Colocar al bebé boca arriba ayuda a mantener sus vías respiratorias abiertas para respirar

* Siempre sigue las indicaciones de tu pediatra al discutir hábitos de sueño seguro



En los EE. UU., nueve bebés mueren cada día por problemas relacionados con el sueño, incluida la asfixia no intencionada en entornos de sueño inseguros.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Encuentra consejos de sueño para bebés.

Dulces sueños, pequeño

Mantiene a tu bebé seguro durante el sueño

safebabysleep.org

