

Cómo es un ambiente de sueño seguro ?

Adaptado de la campaña *Seguro al Dormir*[®]



Comparta su habitación. Ponga al bebé a dormir en su propio espacio, cerca pero separado de su cama.



Mantenga el área del bebé **libre de humo o de vapor.**



Coloque al bebé boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche.



Asegúrese de que la **cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas** al dormir.



Use una **superficie* firme, plana y nivelada**, cubierta solo con una sábana ajustada.



Vista al bebé con ropa para dormir para mantenerlo abrigado, sin cobijas en el área de dormir.



Retire todo del área de dormir del bebé, excepto una sábana ajustada para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Los sillones y sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o mascotas.

*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies (como el colchón) y los lugares (como la cuna) en los que duermen los bebés.

Visite [cpsc.gov/es/SafeSleep](https://www.cpsc.gov/es/SafeSleep) para más información.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



Sueño seguro para su bebé

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Adaptado de la campaña *Seguro al Dormir*®

Alimentar al bebé con cualquier tipo de leche materna, aunque se le añada leche de fórmula u otros alimentos, es más seguro que no alimentarlo con leche materna. Cuanto más tiempo y de forma más exclusiva se alimente al bebé con leche materna, mayor será la protección frente al síndrome de muerte súbita del bebé.



Coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Utilice para el bebé una **superficie de descanso firme** (que recupere rápidamente su forma original si se presiona sobre ella), **plana** (como mesa, no una hamaca), **nivelada** (no en ángulo ni inclinada), y **cubierta sólo con una sábana ajustada**.



Alimenta al bebé con leche humana, como la lactancia materna.



Comparta su habitación con el bebé al menos durante los primeros 6 meses. Dele al bebé su propio espacio para dormir (cuna, moisés o cuna portátil) en su habitación, cerca de su cama, pero separado de ella.



Mantenga los objetos fuera del área de dormir del bebé. No objetos, juguetes u otros artículos.



Ofrezcale un chupón para las siestas y por la noche. Si está amamantando, ofrezcale un chupón una vez que el bebé esté amamantando bien.



No fume ni utilice vapores durante el embarazo, y mantenga el entorno del bebé libre de humo y vapores.



No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo, y asegúrese de que ninguna de las personas que cuidan del bebé consuma drogas ni alcohol.



Evite que el bebé pase demasiado calor, y mantenga su cabeza y cara destapadas mientras duerme.



Reciba atención médica periódica durante el embarazo.



Siga las recomendaciones del médico sobre vacunas, revisiones y otras cuestiones relacionadas con la salud del bebé.



Evite los monitores cardíacos, respiratorios, de movimiento y de otro tipo como forma principal para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.



Deje que el bebé pase mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto, y cuando alguien lo vigile.



Evite los productos o dispositivos* que afirmen "prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé" o los que no cumplan las normas federales de seguridad.



Evite envolver al bebé cuando empiece a darse la vuelta (normalmente alrededor de los 3 meses de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo de síndrome de muerte infantil.

**Algunos ejemplos de productos y dispositivos que deben evitarse son las cuñas, los posicionadores, las almohadas inclinadas y otros que afirman "prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé" y las muertes relacionadas con el sueño.*

Para más información sobre la campaña *Sueño Infantil Seguro*, visite

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services