

El ABC para mantener al bebé seguro mientras duerme:

**A**cuéstelo solo

En la cuna no debe haber nada más que el bebé y una sábana ajustable.

**B**oca arriba

Coloque al bebé siempre boca arriba, ya sea a la noche o durante las siestas.

**e**n la **C**una

Compartir la cama no es seguro: los bebés necesitan su propia cuna.



Alrededor de 80 bebés de Pensilvania mueren cada año por causas relacionadas con el sueño. **Son 4 clases de jardín de infantes que jamás existirán.** Asegúrese de acostar a su bebé de forma segura **SIEMPRE** que duerma.

Visítenos en línea, en [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org).

# Pautas para un sueño seguro

Siga estos 8 pasos para mantener a su bebé sano y salvo.\*



- 1.** Acueste a su bebé de espaldas hasta que cumpla un año.
- 2.** El bebé debe dormir en la misma habitación que el adulto, pero en su propia cuna. Nunca acueste a un bebé en un sofá, una silla, un colchón de agua ni otra superficie blanda.
- 3.** No coloque protectores de cuna, mantas, almohadas ni juguetes en la cuna de su bebé.
- 4.** Lo único que debe haber en la cuna es un colchón firme y plano, y una sábana ajustable.
- 5.** Nunca acueste a un bebé en una cuna fabricada hace más de 10 años, ni en una cuna que tenga piezas faltantes o rotas.
- 6.** No calefaccione demasiado la habitación donde duerme su bebé. Evite ponerle gorros cuando esté en un espacio cerrado. No lo vista con más de una capa de ropa adicional que la que usted lleva puesta. La ropa de dormir es más segura que las mantas. No coloque prendas de vestir ni mantas con peso sobre su bebé.
- 7.** Siempre vuelva a acostar a su bebé en la cuna después de alimentarlo.\*\*
- 8.** Mantenga a su bebé alejado del humo, el alcohol, la marihuana, los opioides y el consumo de drogas ilícitas.

\*Recomendado por la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP).

\*\*Se ha demostrado que la alimentación con leche humana reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



Este proyecto está financiado, en parte, mediante un contrato con el Pennsylvania Department of Health en colaboración con Penn Medicine & Maternity Care Coalition.

Visítenos en línea, en [PASafeSleep.org](https://www.pasafesleep.org)

