

Otras sugerencias

SUGERENCIAS

- Utilice un pijama de una sola pieza o un saco de dormir. No utilice cobertores holgados.
- Asegúrese de que el bebé no esté muy caliente.
- Amamante a su bebé.
- Intente utilizar un chupón pero no fuerce al bebé a aceptarlo.
- Vacune a su bebé.
- Si su bebé está en un portabebé delantero o trasero, asegúrese de que su rostro siempre esté visible.
- Nunca use un asiento para bebé, columpio para bebé, carruaje u otro portabebé sin ajustar correctamente todas las correas. Ha ocurrido que los bebés quedan atrapados entre las correas parcialmente ajustadas y han muerto.
- Asegúrese de que nadie fume en su casa o cerca de su bebé.
- No consuma alcohol ni drogas.
- No confíe plenamente en los monitores para bebé.



¡Asegúrese de que **todas las personas** que cuidan a su bebé sigan estas sugerencias!

health.ny.gov/safesleep



Department of Health

Office of Children and Family Services

Department of State

Division of Consumer Protection

Siga las 
ABC
del **sueño seguro**



A Alone (solo).

El bebé debe dormir **solo**.

B Back (sobre su espalda).

Recueste al bebé **sobre su espalda**.

C Crib (cuna).

Coloque al bebé en una **cuna segura**.

★ Solo.

★ Sobre su espalda.

★ Cuna.

Aproximadamente 90 bebés mueren cada año en el estado de Nueva York por causas relacionadas con el sueño. Desde el principio, ayude a su bebé a dormir de manera segura cuando llegue la hora de descansar.

SOLO

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, incluso si el bebé nació antes de tiempo (prematuro).
- Su bebé no debe dormir con los adultos ni con otros niños.
- Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación le permite vigilar de cerca a su bebé a la vez que evita que puedan ocurrir accidentes si el bebé duerme en una cama para adultos.
- No coloque nada en la cuna excepto a su bebé; ni almohadas, ni cojines protectores, ni cobertores o juguetes.



SOBRE SU ESPALDA

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, no boca abajo ni de costado.
- Recueste boca abajo al bebé todos los días cuando esté despierto. Supervise y motive a su bebé. “Ponerlo boca abajo” ayuda al bebé a fortalecer los músculos del hombro y del cuello.



CUNA

- Si el bebé se queda dormido en una cama, sofá, sillón o en un columpio u otro portabebé, traslade al bebé a una cuna para que siga durmiendo.
- Utilice una cuna/moisés/corralito de seguridad aprobado* con colchón firme y una sábana a medida.
- **NO UTILICE UNA CUNA EN LA QUE PUEDAN QUITARSE LOS BARANDALES.** Las normas federales de seguridad no permiten la fabricación ni la venta de cunas en las que pueden quitarse los barandales.
- Antes de comprar o utilizar una cuna/moisés/corralito, consulte la lista de artículos retirados del mercado de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) en www.cpsc.gov/Recalls/ para asegurarse de que no se haya retirado del mercado.

**Para obtener información sobre la seguridad de las cunas, diríjase a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor: www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs*