

Sueño seguro

Estos consejos te ayudarán a que tu bebé duerma seguro.

Qué debes hacer:

- Acuesta a tu bebé a dormir boca arriba
- Para dormir, ponle un pijama enterizo que lo abrigue
- Ponlo a dormir en la cuna vacía
- Coloca la cuna en la habitación donde tú duermes de modo que lo puedas vigilar
- Si el bebé se queda dormido en otro lugar, llévalo a la cuna
- Acuesta al bebé en la cuna a la noche y para dormir la siesta
- Amamanta a tu bebé
- Asegúrate de que tu bebé reciba todas las vacunas

Lo que no debes hacer:

- Poner a tu bebé a dormir sobre tu panza o a tu lado
- Colocar mantas, almohadas o juguetes en la cuna
- Acostar al bebé en tu cama o en el sofá
- Fumar en tu casa o cerca de tu bebé
- Permitir que otros niños o adultos duerman en la misma cuna que tu bebé



Recuerda el ABC de sueño seguro:

Haz que tu bebé duerma...

A solos - solo en su cuna, sin nadie ni nada más

Boca arriba - boca arriba, no boca abajo ni de costado

Cuna - en la cuna, no en la cama ni en el sofá

¡Si tienes alguna pregunta, consulta a tu educador o a tu proveedor de servicios de salud de CHN!