

**A**costado solo  
**B**oca arriba  
sobre la espalda  
en **C**una  
una **C**  
vacía con un colchón  
firme y seguro



**C**omo acuesta a su bebé para dormir es importante. Puede proteger a su bebé de sofocación, estrangulación y Síndrome de Muerte Súbita o SIDS.

- SIDS significa muerte súbita en un bebé de menos de un año de edad.
- Usualmente pasa al dormir.

## Consejos para dormir con seguridad

- **Acostado solo:** el bebé no debe de dormir con adultos u otros niños. No ponga cobijas, almohadas, protectores, juguetes o animales de peluche en la cuna.
- **Boca arriba:** siempre acueste a su bebé a dormir de espalda...cada vez, para todas las siestas y en la noche.
- **Cuna:** use una sábana que queda justa para el colchón firme en la cuna, moisés, o corralito para jugar. Su bebé no debe de dormir en la cama de adulto, sillón, silla, asiento para el carro o automóvil o columpio.
- Mantenga al bebé en su cuarto o recámara, pero no en su cama. Comparta el cuarto o recámara por los primeros 6 meses, el primer año de preferencia.
- Usted puede usar un chupón o chupete limpio y seco que no está unido a un listón o cordoncito, para acostar a dormir a su bebé. Nunca fuerce al bebé a que tome el chupón o chupete. No se lo meta en su boca si se le cae después de que se queda dormido.
- Si usted está dando pecho, espere por lo menos un mes antes de darle a su bebé el chupón o chupete. Esto le da tiempo a establecer bien el dar pecho.

- No deje que su bebé tenga mucho calor. Mantenga la temperatura del cuarto agusto para usted y vista al bebé con ropa ligera o un trajecito ligero. No use cobijas, almohadas o sábanas.
- De pecho a su bebé para reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita (SIDS).
- No use monitores del corazón o de respirar a menos que su proveedor de salud se lo haya recetado.
- No deje que nadie fume alrededor de su bebé.
- Evite los productos que dicen que previenen el SIDS.

## Cuidándose a usted y a su bebé

- Vaya a todas sus citas de cuidado de salud mientras está embarazada.
- No fume, beba alcohol o use drogas mientras está embarazada o después de que nace su bebé.
- Obtenga todas las vacunas de su bebé y revisiones de cuidado de salud regulares.

## Otros consejos

### Tiempo de estomaguito

Ponga a su bebé sobre su estómago cuando el esté despierto y usted está cerca viéndolo. El tiempo de estomaguito ayuda a que el cuello y hombros del bebé se fortalezcan. También previene la cabeza plana del bebé.



### Rodándose

Si el bebé se rueda mientras está dormido, usted no necesita ponerlo de espaldas otra vez. Pero siempre acuéstelo de espaldas para dormir.

### Dando pecho en la cama

Si usted le da a pecho a su bebé en la cama, asegúrese de volver a acostarlo en su cuna cuando haya terminado.

**Comparta estos consejos o tips con todos los que cuidan a su bebé.**