

EL ABC DEL SUEÑO SEGURO

A solas, **B**oca arriba y en una **C**una segura



Su bebé debe dormir a solas.

Si amamanta en la cama, duerma a su bebé mientras está parada y acuéstelo en la cuna cuando se haya dormido.



Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir.



Su bebé debe dormir en una cuna con un colchón firme cubierto con una sábana bien extendida.

En Illinois mueren bebés semanalmente acostándose en camas para adultos, sofás, almohadas, frazadas y otras superficies blandas, así como en asientos para automóvil, asientos rebotadores y hamacas para bebés.



312.814.6800
www2.illinois.gov/DCFS

Illinois Department of
DCFS
Children & Family Services

Asesino silencioso: La asfixia al dormir es la causa principal de muertes infantiles reportada en Illinois.

Su bebé no debe dormir en una cama, un sofá o una silla con otra persona, incluyendo otros niños.

Si amamanta en la cama, duerma a su bebé mientras está parada y acuéstelo en la cuna cuando se haya dormido.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir.

Su bebé debe dormir en una cuna con un colchón firme cubierto con una sábana bien extendida.

En Illinois mueren bebés semanalmente acostándose en camas para adultos, sofás, almohadas, frazadas y otras superficies blandas, así como en asientos para automóvil, asientos rebotadores y hamacas para bebés.

Consejos adicionales para un sueño seguro:

1. Mantenga los peluches, juguetes, almohadas, frazadas, colchas, paragolpes para cuna y posicionadores para dormir fuera de la cuna de su bebé.
2. No fume ni antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.
3. Intente darle un chupón a su bebé cuando lo pone a dormir, pero no lo fuerce. Si amamanta a su bebé, espere hasta que tenga un mes de edad o se acostumbre a mamar antes de usar un chupón.
4. No permita que su bebé sienta mucho calor al dormir. Vístalo con ropa ligera para dormir y mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
5. Su bebé necesita mucho tiempo supervisado sobre su panza cuando está despierto, para fortalecer los músculos del cuello y de los hombros. No permita que su bebé pase mucho tiempo en asientos para automóvil, portabebés y asientos rebotadores.
6. Si tiene dificultad para hacer dormir a su bebé, contacte a su pediatra o la Red 'Fussy Baby' al 1-888-431-BABY (2229).
7. Visite el Centro de Información de Seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo en www.cpsc.gov para consejos sobre el sueño seguro y una lista de productos retirados del mercado.



312.814.6800
www2.illinois.gov/DCFS

Impreso bajo la Autoridad del Estado de Illinois
DCFS #186 • Septiembre 2019 • 350 copias
CFS 1050-79-S • rev 9/2019

Illinois Department of
DCFS
Children & Family Services