

# 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](http://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](http://www.cpsc.gov) para consejos sobre el sueño seguro y una lista de productos retirados del mercado.



312.814.6800  
[www2.illinois.gov/DCFS](http://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