

# ¿Cómo Se Ve Un Ambiente del Sueño Seguro?

El área de sueño del bebé está en la misma habitación, junto a donde duermen los padres.

Utilice una superficie firme y plana, como un colchón sobre una cuna de seguridad comprobada\*, cubierta por una sábana ajustable.

El bebé no debe dormir ni tomar siestas en una cama de adultos, sobre un sofá, o sobre una silla, ni siquiera cuando un adulto está presente.

No fume ni deje a nadie fumar cerca de su bebé.



No coloque almohadas, colchas, parachoques de cunas, objetos blandos ni juguetes en el área de sueño de su bebé.

Vista a su bebé con ropas de dormir, tales como sacos de dormir, pijamas o un pijama unitario. Asegúrese que nada cubra su cabeza.

Siempre coloque a su bebé de espaldas para dormir, para las siestas y por la noche.



## Preguntas frecuentes

**P:** No quiero que mi bebé tenga frío cuando está durmiendo en su cuna. ¿Cómo puedo mantenerlo calentito sin una frazada?

**R:** Vista a su bebé con una frazada ponible, tal como un saco de dormir, o una capa adicional de ropa infantil. En general, deberá vestir a su bebé con una capa más de la que usted está vistiendo.

**P:** Mi madre compartía una cama conmigo cuando yo era un bebé. ¿Por qué debería yo hacer las cosas distintas con mi bebé?

**R:** Hemos aprendido mucho sobre sueño seguro para los bebés en los años recientes. En el pasado, muchas de las muertes relacionadas a heridas relacionadas al sueño se creía que eran causadas por SIDS, una causa de muerte natural. Ahora sabemos que muchos bebés mueren por sofocación accidental mientras duermen en espacios inseguros—especialmente cuando comparten la cama con otra persona.

**P:** ¿Cómo puedo amamantar a mi bebé en el medio de la noche si no lo puedo traer conmigo a la cama?

**R:** Recomendamos que tenga la cuna de su bebé junto a su cama. Si bien necesitaría traer a su bebé a la cama con usted para amamantarlo o por comodidad, es importante que lo coloque de vuelta en su cuna antes de quedarse dormida.

**P:** ¿Puedo utilizar la sillita del carro de mi bebé como un lugar seguro para que ellos duerman?

**A:** No. Su bebé no puede acostarse plano en una silla de carro o una hamaca de bebé. Su cabeza puede desplazarse hacia adelante. Esto puede bloquear las vías respiratorias y causar que se sofoquen.

