

## Lista de Control para un Sueño Seguro

Ayude a mantener a su bebé seguro al dormir



### Cree un lugar para dormir seguro

- ♦ Utilice un colchón firme y una sábana a la medida apropiada
- ♦ No utilice sofás, sillas, almohadas, ni un colchón de agua o una cama de adultos para un bebé
- ♦ Quite juguetes, animales de peluche, mantas y almohadas de la cuna cuando el bebé duerme
- ♦ No ponga protectores acojinados alrededor de la cuna, pues no son necesarios y pueden poner en riesgo a su bebé
- ♦ Mantenga su casa libre de humo de cigarrillo/segunda mano
- ♦ Acueste a su bebé boca arriba para dormir durante las siestas y en la noche; es seguro, no ocasiona asfixia y es cómodo
- ♦ El bebé debe dormir solo en su propia cuna

### Mantenga a su bebé seguro y cómodo

- ♦ No sobre abrigue o cubra a su bebé
- ♦ Utilice una manta ligera, métala por los lados y en la parte de abajo del colchón
- ♦ No cubra la cara del bebé con mantas
- ♦ Vista al bebé con ropa que pueda quitar fácilmente
- ♦ Mantenga la temperatura de la habitación entre 68° y 75° F (20° y 24° C)

### No olvide...

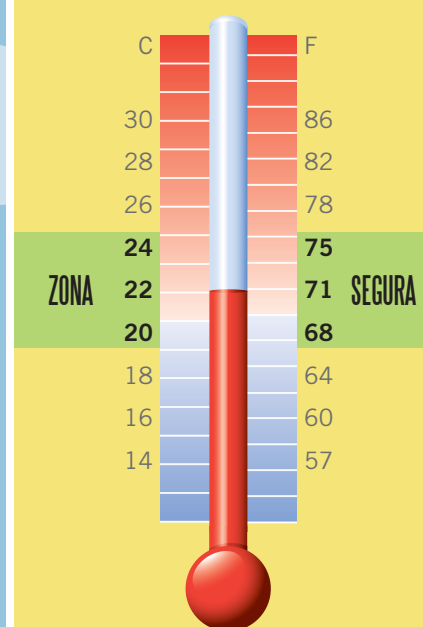
- ♦ Cuando esté cuidando a su bebé despierto, póngalo boca abajo para jugar y hacer ejercicio, así los músculos del cuello, brazos y hombros se fortalecerán, mientras su bebé se desarrolla sanamente
- ♦ Si amamanta a su bebé, no deje de hacerlo y siempre recuerde seguir las recomendaciones en esta lista

Comparta esta información con las personas que cuidan a su bebé

La regla es fácil:  
**Boca Abajo  
para Jugar y  
Boca Arriba  
para Dormir**

para el desarrollo sano del bebé  
y para disminuir el riesgo del  
Síndrome de Muerte Súbita  
del Infante o Muerte de Cuna  
(SIDS en inglés)

Las altas temperaturas incrementan el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Infante. La temperatura del cuarto donde duerme el bebé debe estar entre 68 y 75 grados F (20 y 24 grados C)



Para más información sobre SIDS o para obtener ayuda con el bebé en su familia, llame gratis al:  
**1-800-367-2229**



(en español)  
**1-800-367-2229**  
La Línea De Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte

15,500 copias de este documento público se imprimieron a un costo de \$8,370.00 ó \$ .54 por copia (05/09)