

# 5 Pasos sencillos para que la cuna de su bebé sea más segura

## Guía para padres y cuidadores

**Paso 1.** Coloque a su bebé de espaldas para dormir la siesta y durante la noche para disminuir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SIDS).

Comparta esta información importante con todas las personas que cuidan a su bebé.

**Paso 2.** Coloque a su bebé sobre una cuna bien segura, moisés, o área de juegos portátil con una superficie firme y una sábana bien ajustable.

NO coloque a su bebé en una cama de adultos u otro colchón blando. No use un colchón de agua, un sofá, un sillón, una almohada, un almohadón, o cualquier otra superficie blanda.

**Paso 3.** Saque todos los objetos blandos, juegos, mantas, colchas y almohadas del lugar donde duerme el bebé.

Hábitos de sueño seguro ayudará a prevenir la asfixia y la estrangulación.



# Para un Sueño seguro, el mensaje es muy sencillo:

Los bebés deberían dormir...  
**Solos**, de **Espaldas**  
y en una **Cuna**.

Paso **4.**

Vista a su bebé en un mameluco o pijama abrigado en vez de usar una manta o colcha.

No permita que su bebé se recaliente cuando duerma.

Paso **5.**

Ponga a dormir a su bebé solo en una cuna o moisés pero en la misma habitación en donde usted duerme. Compartir una cama con su bebé es peligroso.

Usted puede traer a su bebé a la cama para darle el pecho pero debería regresar a su propia cuna cuando termine.

## Bueno Saberlo



Como un padre o cuidador, es importante que se asegure de que el ambiente del sueño de su bebé sea seguro.

### Fumar

No fume o permita que nadie fume alrededor del bebé. Humo de segunda mano aumenta el riesgo de SIDS que tuviera su bebé.

### De pancita

Aunque los bebés siempre deben ser colocados de espaldas para dormir, necesitan estar de pancita para jugar en presencia de un adulto. Este tiempo de pancita fortalece los músculos que son muy importantes en el desarrollo del niño.



Departamento de Salud y Servicios  
para las Personas Mayores en Missouri  
[www.health.mo.gov](http://www.health.mo.gov)



Children's  
Trust Fund

Missouri's Foundation For Child Abuse Prevention

6/2015

[ctf4kids.org](http://ctf4kids.org)