



Sueño Seguro Para Infantes

Una guía para padres y cuidadores

Conozca el ABC del Sueño Seguro.

Los bebés duermen más seguros,
Solos, Boca Arriba, en una Cuna.



Practique las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) para ayudar a prevenir muertes o lesiones relacionadas con el sueño, como sofocación, atrapamiento, o estrangulación.

Hasta la edad de un año, siempre coloque a su bebe boca arriba para dormir solo (a) en la noche, para la siesta, y en cualquier momento.

Coloque a su bebé en una cuna, en un moisés, o área de juegos portátil aprobada por normas de seguridad, con una superficie firme para dormir y una sábana ajustable bien ajustada..

Su bebé debe dormir en el mismo cuarto que usted, pero solo(a) en una área separada que sea segura.

Remueva todos los objetos suaves, juguetes, cobijas, almohadas, y mascotas del área de sueño.

Amamantar es recomendado.

Evite la exposición al humo, tabaco, alcohol, y el uso de drogas ilícitas durante el embarazo y después de dar a luz.

Evite el calor excesivo y cubrir la cabeza de su bebe.

Comparta esta información importante con todos los que cuidan a su bebe.



 **Children's Trust Fund**

Fundación de Missouri para Evitar el Abuso Infantil
Familias Fuertes, Niños Seguros



cft4kids.org