

Dígale a cualquier persona que le cuide a su bebé que sigan los **ABCs para un Sueño Seguro**.

Yo duermo más seguro

**A** **A solas**

**B** **Boca**  
arriba  
en una

**C** **Cuna**



Hay más información sobre sueño seguro en la página de web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska en [dhhs.ne.gov/MomAndBaby](https://dhhs.ne.gov/MomAndBaby).



**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Este proyecto es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. bajo los fondos de la beca de Salud Maternal e Infantil Título V. Esta información, contenido o conclusiones pertenecen a los presentadores y no se deben tomar como una posición oficial o alguna política de, ni se debe inferir ningún respaldo de parte de la HRSA, HHS, o del Gobierno de EE. UU.

# Los ABCs para un Sueño Seguro

## ¡Felicidades por su nuevo bebé!

**H**ay ciertos pasos que padres, abuelos y cuidadores pueden tomar para mantener a los bebés saludables y seguros. Tristemente, bebés mueren cada año en Nebraska por causa de prácticas no seguras de dormir. Es por esto que le rogamos que aprenda y comparta los ABCs para un sueño seguro.



**Su bebé siempre debe dormir A Solas.**

Durante el primer año de vida, el lugar más seguro para que un bebé duerma a solas es en su propia cuna, cerca de la cama de sus padres.

- ✦ Comparta la habitación, pero no comparta la cama.
- ✦ Si su bebé está en su cama para comer o para ser consolado, asegúrese de poner a su bebé en su cuna para dormir.
- ✦ Los aparatos o apoyos de posicionamiento para prevenir la muerte súbita, inexplicable infantil (SUID, por sus siglas en inglés) no han demostrado ser efectivos e incluso pueden ser peligrosos.

Los expertos convienen que el dormir con su bebé puede ser peligroso. La cama de los adultos tiene un colchón suave, almohadas y ropa de cama que pueden incrementar el riesgo de asfixiarse, caerse o atraparse.



**Su bebé siempre debe dormir Boca arriba.**

La posición más segura para dormir para los bebés es boca arriba cada vez – siestas y al acostarse a dormir en la noche.

- ✦ Use ropa para dormir o cobija en forma de bolsa. El bebé se mantendrá cómodo sin tener frío. Cobijas no son necesarias.
- ✦ No olvide tener tiempo supervisado “boca abajo” cada día con el bebé despierto.

**Su bebé siempre debe dormir en una Cuna segura.**



**Una cuna segura tiene:**

- ✦ Un colchón firme ajustado a la cuna sin espacios.
- ✦ Una sábana bien ajustada.
- ✦ No tiene almohadas, almohadillas de paragolpes, edredones, cobijas, edredones, mantas de piel de oveja o animales de peluche.
- ✦ Siga las recomendaciones de La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor en EE. UU. Para la seguridad de cunas en: <https://www.cpsc.gov>.

No es seguro para un bebé dormir en una cama para adultos, sofá, silla, sillas tipo “beanbag” (asiento suave lleno de bolitas), o en una silla reclinable. Dormir en un portabebés o en un columpio de bebés en casa no es seguro.



Junto con los ABCs de sueño seguro, tome los siguientes pasos para mantener seguro a su bebé:

- ✦ Reciba todas las vacunas recomendadas.
- ✦ La lactancia es recomendada.
- ✦ Se puede usar Un chupón durante siestas y en la noche al dormir, una vez se establezca bien la lactancia.
- ✦ Mantenga la habitación del bebé a 68-72 grados. No demasiado.
- ✦ Obtenga cuidado prenatal regular y exámenes rutinarios del bebé.
- ✦ Mantenga un hogar libre de humo.