

# Acueste a su bebé a dormir seguro

Su bebé necesita solo unas pocas cosas para tener un sueño seguro, acogedor y feliz. Con una superficie plana en una cuna o moisés puede crear un espacio para que su bebé duerma seguro.



## ¿Necesita ayuda?

Es normal que los bebés se despierten frecuentemente. Sabemos que puede ser cansador, pero es temporario. Hable con su pediatra acerca de las dificultades que está teniendo. Ellos pueden ayudarle a resolver el problema.

- Los bebés siempre deben colocarse boca arriba para dormir. Las investigaciones demuestran que esto es lo más seguro.
- Los bebés deben dormir en una superficie firme sin inclinación.  
Retire todos los juguetes, almohadas, mantas y protectores de la cuna.
- Está bien envolver al bebé, pero deje de envolverlo apenas aprenda a darse la vuelta.
- Si un bebé se duerme en el asiento del auto, el portabebé o el cochecito, llévalo a su cuna tan pronto sea posible.

Es peligroso para los bebés dormir en un sofá, un sillón o una almohada.

- Intente darle al bebé un chupete o chupón para dormir las siestas y a la noche.
- Compartir habitación: mantenga la cuna o moisés de su bebé en su habitación al menos los primeros 6 meses.
- 

## Sobre el colecho (compartir la cama)

Compartir la cama (colecho) eleva el riesgo de muerte o lesión del bebé. El riesgo es aún más grande si:

- El bebé es menor de 4 meses
- El bebé nació prematuro o con bajo peso
- Una persona en la cama es fumadora
- Una persona en la cama tomó drogas que hacen difícil despertarse
- Alguien en la cama consumió alcohol
- Alguien en la cama no es el padre o la madre del bebé
- La superficie es suave (un colchón de agua, un colchón viejo, un sofá o un sillón)
- Hay almohadas o mantas en la cama

# Acueste a su bebé a dormir seguro

Su bebé necesita solo unas pocas cosas para tener un sueño seguro, acogedor y feliz. Con una superficie plana en una cuna o moisés puede crear un espacio para que su bebé duerma seguro.



## ¿Necesita ayuda?

Es normal que los bebés se despierten frecuentemente. Sabemos que puede ser cansador, pero es temporario. Hable con su pediatra acerca de las dificultades que está teniendo. Ellos pueden ayudarle a resolver el problema.

- Los bebés siempre deben colocarse boca arriba para dormir. Las investigaciones demuestran que esto es lo más seguro.
- Los bebés deben dormir en una superficie firme sin inclinación.  
Retire todos los juguetes, almohadas, mantas y protectores de la cuna.
- Está bien envolver al bebé, pero deje de envolverlo apenas aprenda a darse la vuelta.
- Si un bebé se duerme en el asiento del auto, el portabebé o el cochecito, llévalo a su cuna tan pronto sea posible.

Es peligroso para los bebés dormir en un sofá, un sillón o una almohada.

- Intente darle al bebé un chupete o chupón para dormir las siestas y a la noche.
- Compartir habitación: mantenga la cuna o moisés de su bebé en su habitación al menos los primeros 6 meses.
- 

## Sobre el colecho (compartir la cama)

Compartir la cama (colecho) eleva el riesgo de muerte o lesión del bebé. El riesgo es aún más grande si:

- El bebé es menor de 4 meses
- El bebé nació prematuro o con bajo peso
- Una persona en la cama es fumadora
- Una persona en la cama tomó drogas que hacen difícil despertarse
- Alguien en la cama consumió alcohol
- Alguien en la cama no es el padre o la madre del bebé
- La superficie es suave (un colchón de agua, un colchón viejo, un sofá o un sillón)
- Hay almohadas o mantas en la cama