

# ¿Cómo es un lugar de descanso seguro?

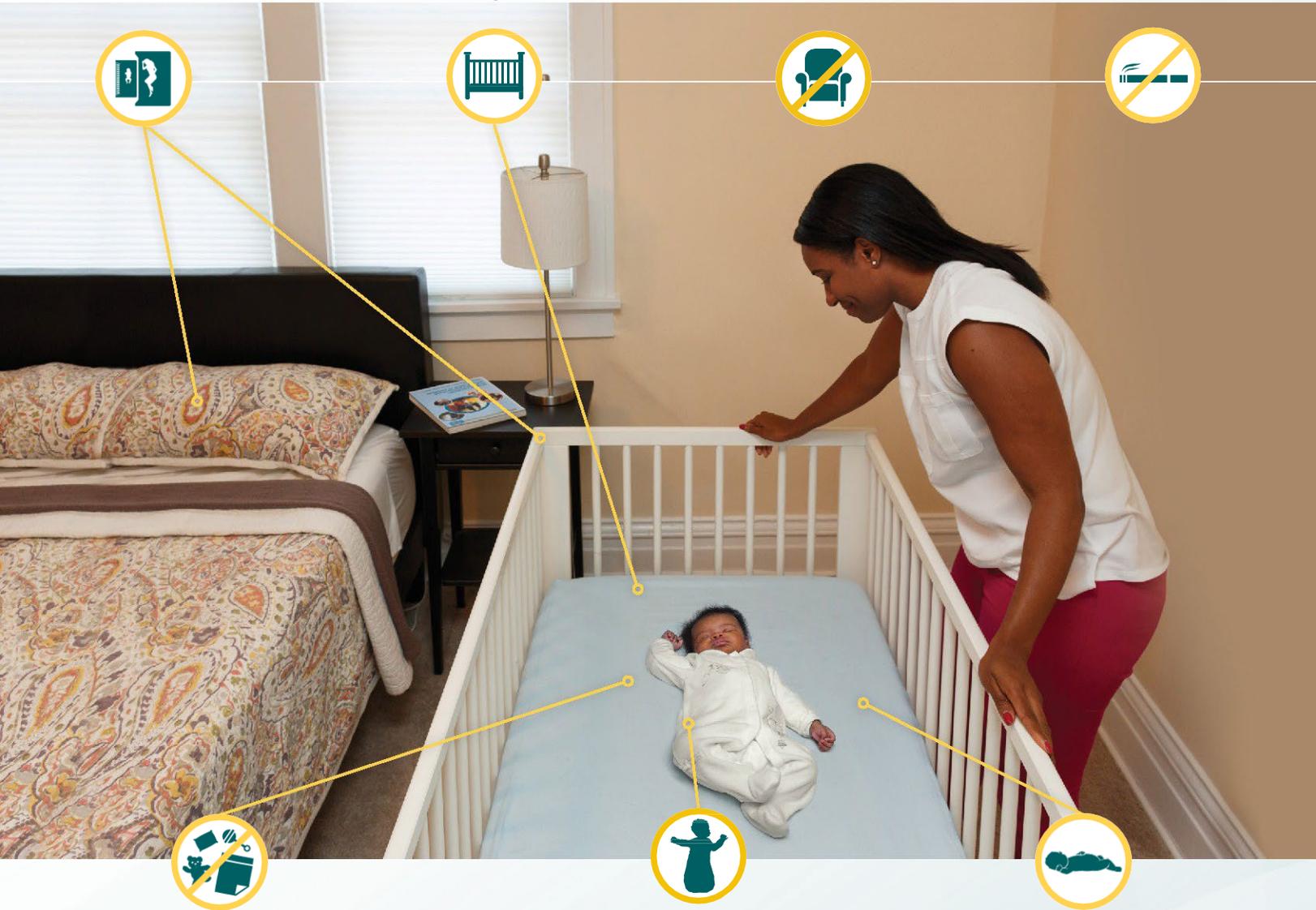
La siguiente imagen muestra un lugar de descanso seguro para el bebé.

La zona de descanso del bebé está en la misma habitación, junto al lugar donde duermen los padres.

Utilice una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna cuya seguridad esté aprobada\*, cubierta por una sábana ajustada.

El bebé no debe dormir en la cama del adulto, en un sofá ni en una silla solo, con usted ni con ninguna otra persona.

No fume ni permita que nadie fume cerca de su bebé.



No coloque almohadas, mantas, pieles de oveja ni protectores de cuna en ningún sitio del lugar de descanso de su bebé.

Mantenga los objetos blandos, los juguetes y la ropa de cama suelta fuera del lugar de descanso del bebé. Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

Vístalo con ropa de dormir, como una manta de vestir para bebé. No utilice mantas sueltas ni lo abrigue demasiado.

Coloque siempre al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development



\* Se recomienda utilizar una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumpla las normas de seguridad de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSC). Para obtener información sobre la seguridad de las cunas, póngase en contacto con la CPSC al **1-800-638-2772** o en <http://www.cpsc.gov>.

# Descanso seguro para su bebé

Reduzca el riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el descanso.



Coloque siempre al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche para reducir el riesgo de sufrir SIDS.



Utilice una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna cuya seguridad esté aprobada\*, cubierta por una sábana ajustada y sin otras sábanas ni objetos blandos en el lugar de descanso.



Comparta la habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en una superficie separada diseñada para bebés, idealmente durante el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros 6 meses.



No coloque objetos blandos, juguetes, protectores de cuna ni ropa de cama suelta debajo ni encima del bebé, ni en ningún otro sitio del lugar de descanso del bebé.

Para reducir el riesgo de sufrir SIDS las mujeres deben:



Recibir atención prenatal periódica durante el embarazo.



Evitar fumar, beber alcohol y consumir marihuana o drogas ilegales durante el embarazo o después del nacimiento del bebé.



No fume durante el embarazo, y no fume ni permita que se fume cerca del bebé ni en su entorno.



Considere darle a su bebé un chupete para las siestas y el sueño nocturno a fin de reducir el riesgo de sufrir SIDS.



No permita que su bebé pase demasiado calor mientras duerme.

Para obtener más información sobre la campaña Safe to Sleep® (Descanso seguro), póngase en contacto con nosotros:

**Teléfono:** 1-800-505-CRIB (2742) | **Fax:** 1-866-760-5947

**Correo electrónico:** [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

**Sitio web:** <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

**Correo electrónico:** 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

**Servicio federal de retransmisión:** Marque 7-1-1



**Amamante a su bebé para reducir el riesgo de sufrir SIDS.** La lactancia materna tiene muchos beneficios para la salud de la madre y el bebé. Si se queda dormida al amamantar o tranquilizar al bebé en la cama de un adulto, vuelva a colocar al bebé en un lugar de descanso separado en cuanto se despierte.



Siga las recomendaciones de su proveedor de atención de salud sobre las vacunas de su bebé y los controles médicos periódicos.



Evite los productos que no cumplan las recomendaciones para el descanso seguro, especialmente los que afirmen prevenir o reducir el riesgo de sufrir SIDS.



No utilice monitores cardíacos ni respiratorios en casa para reducir el riesgo de sufrir SIDS.



Deje que su bebé pase mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto y alguien lo supervise.

\* Se recomienda utilizar una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumpla las normas de seguridad de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSC). Para obtener información sobre la seguridad de las cunas, póngase en contacto con la CPSC al **1-800-638-2772** o en <http://www.cpsc.gov>.

