

Lista de control para un sueño seguro:

- ¿Su bebé duerme en una cuna fija o portátil, o en un moisés aprobado por la Comisión de seguridad de los productos para el consumidor (CPSC)?
- ¿Tiene un colchón firme y que encaja bien en la cuna?
- ¿El colchón tiene sábanas bien ajustadas?
- ¿Sacó de la cuna todos los elementos blandos como almohadas, mantas, chupetes y animales de peluche?



¿Es segura su cuna?

Una cuna segura tiene:

- Un colchón firme y que encaja bien.
- Ningún herraje o listón de madera flojo, faltante o roto.
- No más de 60 mm (2-3/8") entre listones (el ancho de una lata de gaseosa).
- Ningún poste esquinero de más de 1,5 mm (1/16") de alto.
- Ningún diseño con recortes en la cabecera o los pies.

Si tiene dudas sobre la seguridad de su cuna, llame a la CPSC al 1-800-638-2772. Las cunas inseguras deben destruirse.

Tiempo de panza

Siempre ponga a dormir a su bebé en un lugar seguro. Cuando los bebés están despiertos, necesitan pasar algún tiempo de panza, pero permítalo sólo si alguien está observando al bebé. Si el bebé se duerme boca abajo, colóquelo boca arriba y en un lugar seguro.



Tomorrow's Child

Síndrome de muerte infantil repentina (SIDS) de Michigan

DONDE BRILLA LA ESPERANZA.

Tomorrow's Child

824 N. Capitol Avenue • Lansing, MI 48906

1-800-331-7437

www.tomorrowschildmi.org



Michigan Department of Community Health
Michigan Department of Human Services
Michigan Department of Education
Michigan Department of Labor and Economic Growth

© 2004 Tomorrow's Child. Reservados todos los derechos.

Un sueño seguro para su bebé



Proteja la vida de su bebé.

¡ADVERTENCIA!

Los bebés mueren porque se los pone a dormir en lugares inseguros. Ellos necesitan un lugar seguro para dormir.

Los padres cuyos bebés han muerto quieren que otros padres sepan que:

- Los bebés no duermen seguros en un sofá, un almohadón o cualquier otra cosa blanda.
- Los bebés no duermen seguros con otros niños, adultos o mascotas.
- Las camas de los adultos no son seguras para los bebés. Si usted alimenta a su bebé en la cama, vuelva a colocarlo en la cuna para que duerma.

Consejos para un sueño seguro

- 1** El bebé debe dormir solo en una cuna fija o portátil, o en un moisés.
- 2** Siempre ponga al bebé a dormir boca arriba, aunque pueda darse vuelta.
- 3** No deje nada en el lugar donde duerme el bebé: almohadas, mantas, chupetes, animales de peluche ni ninguna otra cosa blanda.
- 4** Mantenga la cara del bebé descubierta cuando duerme para que pueda respirar fácilmente. Vístalo con un pelele en vez de cubrirlo con una manta.
- 5** No permita que nadie fume nada alrededor del bebé.
- 6** No acalore al bebé. Vístalo con la misma cantidad de ropa que esté usando usted.
- 7** Use un colchón firme con una sábana ajustada.

Asegúrese de que quien cuide a su bebé tenga una cuna fija o portátil para ponerlo a dormir. Hable con los abuelos, niñeras, guarderías, vecinos y quienquiera que cuide a su bebé acerca de la forma más segura para ponerlo a dormir.

1 El bebé duerme en una cuna.

2 Duerme boca arriba.

3 No hay nada en el lugar donde duerme.

4 La cara del bebé está descubierta.

5 Nadie fuma alrededor del bebé.



6 El bebé no está acalorado ni excesivamente arropado.

7 El colchón es firme y tiene sábanas ajustadas.