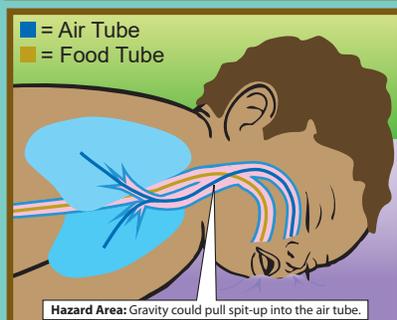
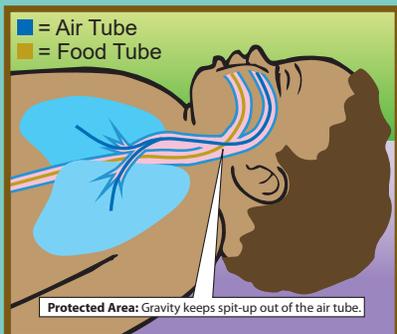


## Recueste a su bebé sobre su espalda.



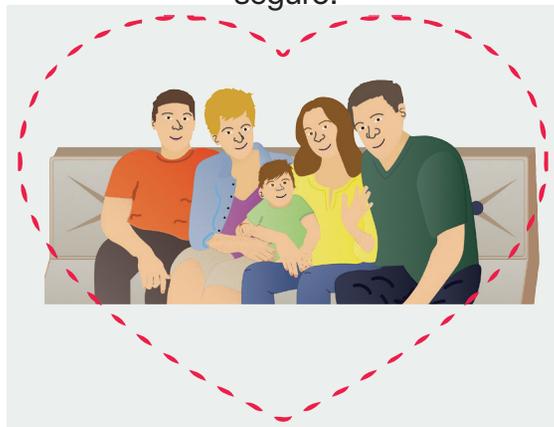
Los bebés están en realidad más seguros sobre sus espaldas. Cuando un bebé está sobre su espalda, la vía respiratoria está sobre la vía alimenticia. Cuando el bebé saliva, el líquido circula nuevamente hacia el estómago y no los pulmones. Cuando el bebé está recostado sobre su estómago, el flujo se puede acumular en la abertura de la vía respiratoria y ocasionar asfixia.

### Alimentación

Se recomienda la lactancia materna. Madres y padres, sin importar cómo alimentan a sus bebés, deberán usar estos consejos para apoyar un descanso seguro:

- Comparta su habitación, no su cama.
- Asegúrese de que el bebé cuente con su propia cama para dormir.
- Configure un despertador para alimentarlo, de modo que si usted se duerme pueda volver a colocar a su bebé en su cama.

Muchas personas aman a su bebé. Aliente enfáticamente a todos aquellos que le ayudan a cuidar de su bebé a cuidar su espalda y a que practique un descanso seguro.



Si necesita ayuda o se siente abrumada, hable con su proveedor de cuidado médico para crear un plan que sea mejor para usted y su bebé.

### La Ayuda Está Aquí

Comuníquese con su departamento de salud local:

Conéctese con un programa de visita hogareña:

Llame al 211

Llame a la Línea para Dejar de Fumar de Michigan 800-QUIT-NOW (784-8669)

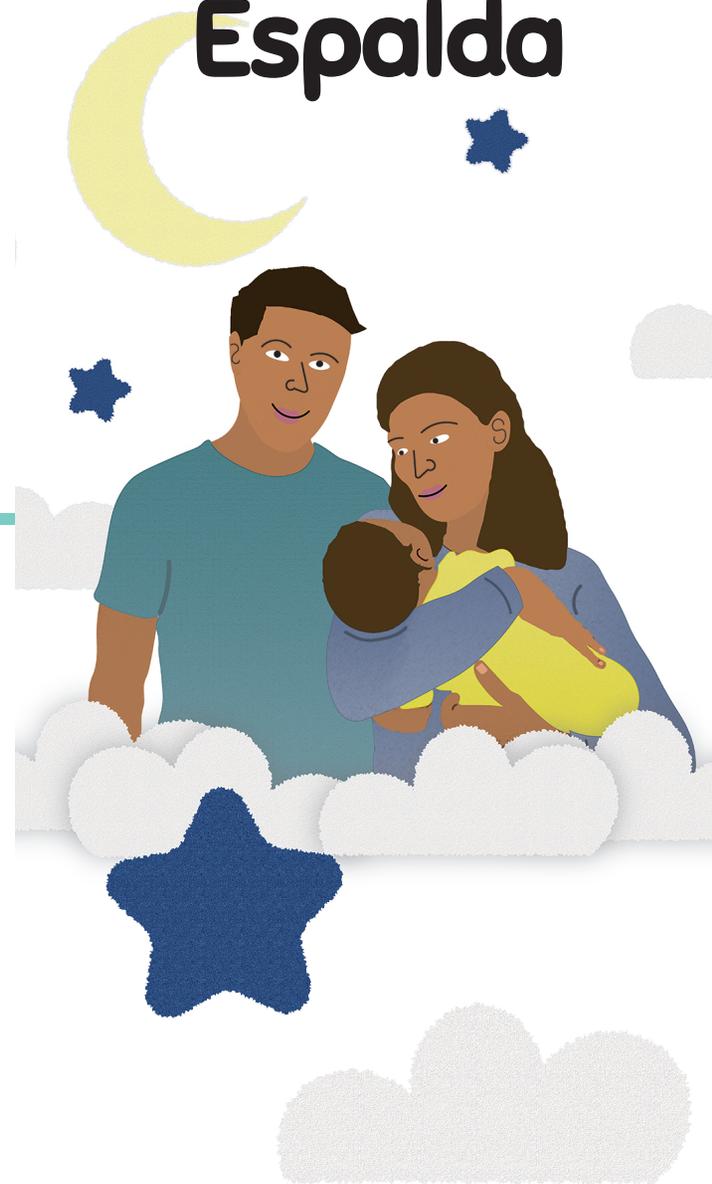
Aprenda más sobre el descanso seguro del bebé en [Michigan.gov/SafeSleep](https://Michigan.gov/SafeSleep)

Creado en asociación con el Consejo de Salud del Área del Gran Detroit (GDAHC).

El Michigan Department of Health and Human Services no excluirá de la participación, no negará beneficios, ni discriminará a ningún individuo o grupo debido a su raza, sexo, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, identificación o expresión de género, orientación sexual, consideraciones partidarias, o incapacidad o información genética no relacionada con la elegibilidad de la persona.

MDHHS-Pub-1281-C-SP (Rev. 9-21)

# Bebé, Tenemos Tu Espalda



Cada tres días un bebé de Michigan muere durmiendo en un lugar o posición insegura.

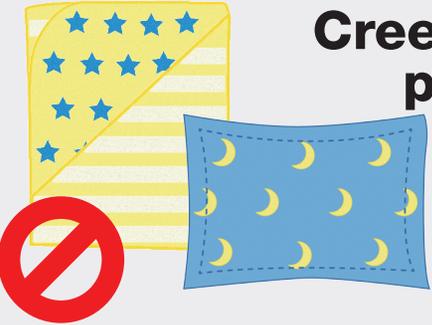
# Bebé, Tenemos Tu Espalda

Me encanta tenerte cerca, pero por ahora es necesario que estés seguro en tu cuna en lugar de estar conmigo en mi cama. Esto de seguro podrá ser una prueba, pero así es como ambos deberemos descansar.

Rutina de Descanso



## Cree un Espacio Seguro para el Descanso



Retire la ropa de cama suave (almohadas, cobijas, protectores de cuna) y manténgala alejada del alcance del bebé.



Sólo use los asientos para auto dentro del vehículo.



Use una bolsa de dormir en lugar de una cobija para mantener a su bebé caliente.



Retire los juguetes, los animales de peluche y cualquier cuerda o cintas flojas.



Mantenga un ambiente libre de humo.

Comparta su habitación, no su cama.

