Bebé, Tenemos Tu Espalda

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.

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

Sólo use los asientos para auto dentro del vehículo.

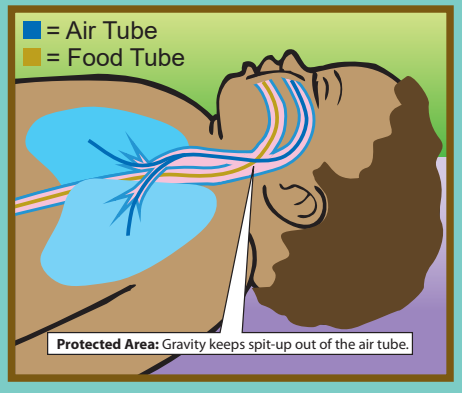
Use una bolsa de dormir en lugar de una cobija para mantener a su bebé caliente.

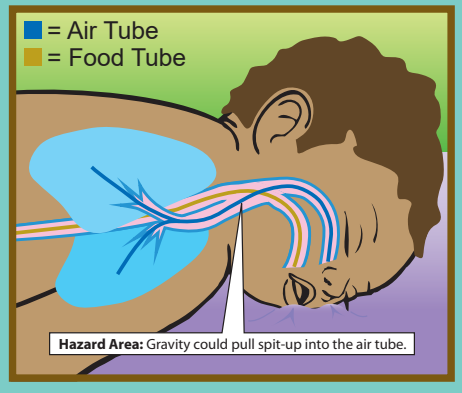
Mantenga un ambiente libre de humo.

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.

Comparta su habitación,
no su cama.

Dormir de Espaldas es Seguro





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 via 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.

Consolacion

A los bebés les encanta que los abracen y mimen. Tenga cuidado si está cansado porque podría dormirse con su bebé en brazos, el cual podría rodar fuera de sus brazos y sofocarse. Es mejor colocar a su bebé de forma segura en la cuna o corralito cuando usted se encuentre cansado.

Muchas personas aman a su bebé.

Aliente fuertemente 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

Aprenda más sobre el descanso seguro del bebé en
Michigan.gov/SafeSleep

Creado en asociación con el Consejo de Salud del Área del Gran Detroit (Greater Detroit Area Health Council, 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-1283-C-SP (Rev. 9-21)

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