

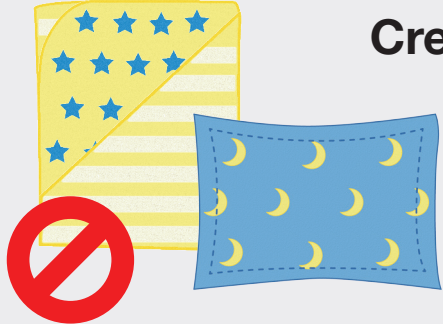
Bebé, Tenemos Tu Espalda

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.



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



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



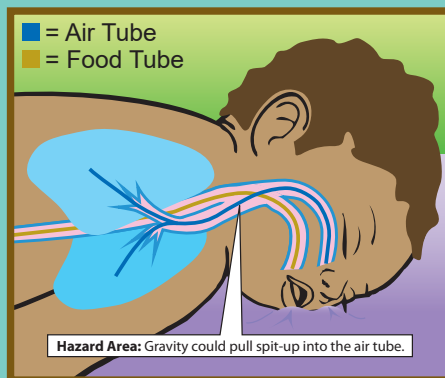
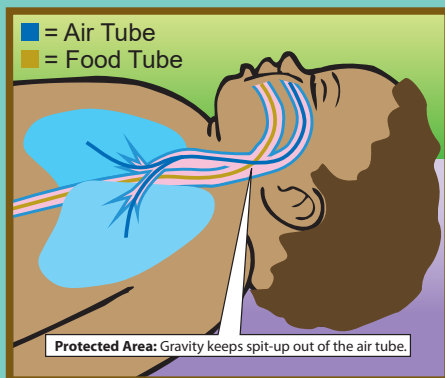
Mantenga un ambiente
libre de humo.

Comparta su habitación,
no su cama.



Sólo use los asientos para
auto dentro del vehículo.

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 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:

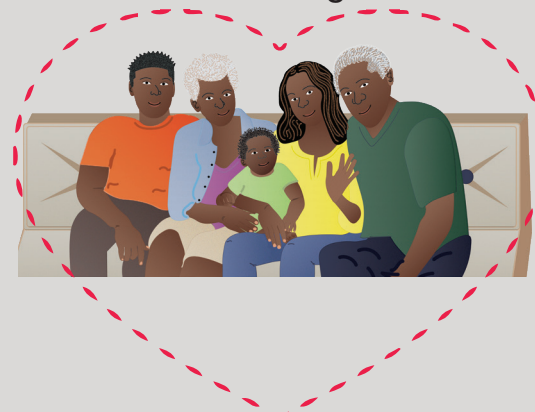
- Comparta su habitación, no su cama.
- Asegúrese de que el bebé cuente con su propia cama para dormir.
- Configure un despertador para alimentarlo, de modo que si usted se duerme pueda volver a colocar a su bebé en su cama.

Consolación

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, origen nacional, color, altura, peso, estado civil, consideraciones partidarias, o incapacidad o información genética no relacionada con la elegibilidad de la persona.

MDHHS-Pub-1283-P-SP (Rev. 11-21)

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