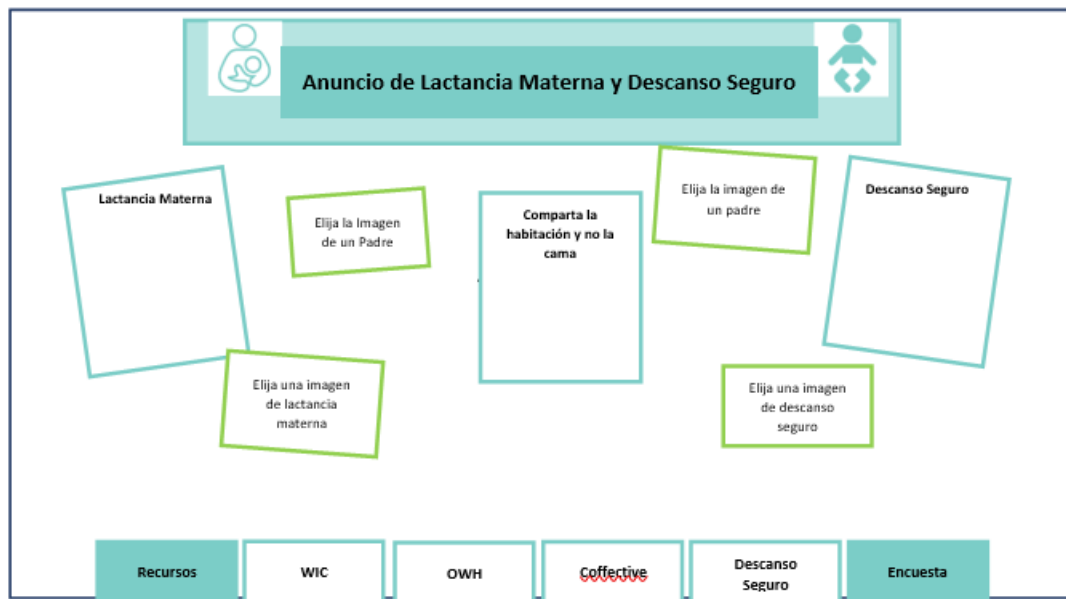


## Kit de Instrucciones del Tablero de Anuncios

El propósito de este tablero de anuncios es incrementar la educación y conciencia de los clientes sobre un descanso seguro y el factor de protección de la lactancia materna. El título del tablero de anuncios es **Lactancia Materna y Descanso Seguro: ¡Ambos Trabajan Juntos para Mantener a su Bebé Seguro y Saludable!**

Este kit puede ser impreso, recortado y exhibido en su oficina. El kit cuenta con series de imágenes de padres, abuelos, madres dando el pecho, y bebés en un ambiente de descanso seguro. Elija una imagen de cada serie y exhiba la misma de acuerdo con lo sugerido en la siguiente plantilla. Ante cualquier duda sobre el kit del tablero de anuncios o si desea enviarnos una imagen de su tablero de anuncios, envíe por email el Programa de Descanso Seguro del fante a [MDHHS-InfantSafeSleep@michigan.gov](mailto:MDHHS-InfantSafeSleep@michigan.gov).

### Plantilla



### Complete el Tablero de Anuncios



# Lactancia materna

La leche de pecho le brinda a su bebé nutrientes y le ayuda a estar feliz y saludable. ¡Es maravillosa para la salud de la madre también!

Los bebés alimentados con fórmula presentan mayor riesgo de Muerte Súbita del Bebé (SIDS) y muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Es mejor dar sólo leche de pecho durante los primeros 6 meses. Continuar con la lactancia materna hasta los 12 meses y más (con comidas agregadas luego de los 6 meses) extiende los beneficios de gran manera.

Darle a su bebé un chupete puede reducir el riesgo de SIDS y la muerte del infante relacionada con el sueño, pero deberá esperar a usar un chupete hasta que usted y su bebé estén cómodos con la lactancia materna.

Sabemos que no todas las madres dan leche de pecho, pero usted aún puede mantener a su bebé seguro haciendo que duerma de espaldas y sobre una superficie de descanso firme.

# Comparta la Habitación y no la Cama

Habitación compartida – mantenga el espacio de descanso seguro de su bebé dentro de su vista y alcance desde donde duerme durante por lo menos 6 meses.

Estar cerca de su bebé le podrá ayudar a aprender sobre las señales que el bebé da cuando tiene hambre y como apoyo para darle el pecho.

Usted puede alimentar a su bebé en su propia cama. Luego de alimentarlo, vuelva a ubicar a su bebé en su propio espacio de descanso aparte.



Fotografía: campaña Safe to Sleep<sup>®</sup>, sólo con propósitos educativos; Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://safetosleep.nichd.nih.gov>; Safe to Sleep<sup>®</sup> es una marca registrada del U.S. Department of Health and Human Services.

# Descanso Seguro

Siempre coloque a su bebé de espaldas en todos los horarios de descanso – siestas o durante la noche, hasta su primer cumpleaños.

Coloque a su bebé en una cuna, moisés, cuna portátil, o corralito con un colchón firme y una sábana ajustada.

Mantenga las almohadas, frazadas, juguetes de peluche, o protectores de cuna fuera del área de descanso del bebé.

Vista a su bebé con un saco de dormir o pijamas acorde con la temperatura de la habitación.

Asegúrese de que nadie fume cerca del bebé.



Fotografía: Coffective



Fotografía: Coffective



Fotografía: Coffective



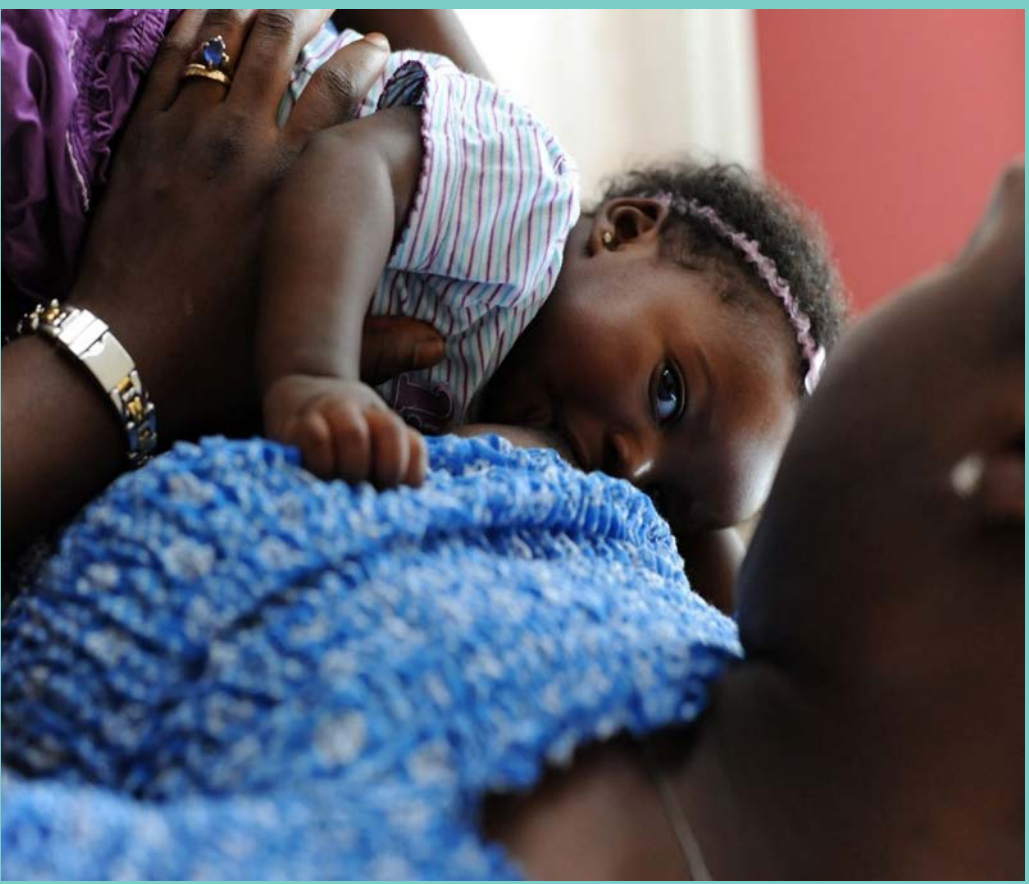
Fotografía: Ingham County Health Department



Fotografia: Ingham County Health Department



Fotografia: Ingham County Health Department



Fotografia: The Naomi and Ruth (NAR) Project





Fotografía: The Naomi and Ruth (NAR) Project



Fotografía: Coffective



Fotografía: Kalamazoo Michigan Maternity y Newborn Photography



Fotografía: Federal SUID/SIDS Workgroup. Acceda a más información y materiales gratuitos sobre un descanso seguro en [safetosleep.nichd.nih.gov](https://safetosleep.nichd.nih.gov).



Fotografía: Federal SUID/SIDS Workgroup. Acceda a más información y materiales gratuitos sobre un descanso seguro en [safetosleep.nichd.nih.gov](https://safetosleep.nichd.nih.gov).



[coffective.com](http://coffective.com)

Coffective brinda a las familias información sobre las mejores prácticas de cuidado materno, incluyendo tener un comienzo seguro con su bebé.

Aprenda más descargando la aplicación móvil GRATUITA de Coffective con el código QR, o buscando, "Coffective" en su tienda de aplicaciones.



[michigan.gov/wic](http://michigan.gov/wic)

El WIC brinda comidas saludables, educación nutricional, apoyo sobre lactancia materna y derivaciones a otros programas comunitarios. El WIC cuenta con consejeros de lactancia materna para brindar apoyo entre madres y responder preguntas.



[womenshealth.gov](http://womenshealth.gov)

The Office on Women's Health has many resources on breastfeeding and other maternal health topics.



Buenas noches.  
Descansa tranquilo. Descansa seguro.  
Aprenda más sobre la forma más segura de dormir para su bebé.



El programa Safe Sleep (Descanso Seguro) brinda recursos sobre las mejores prácticas para un descanso seguro.

[michigan.gov/safesleep](http://michigan.gov/safesleep)



## Recursos

## ¡Cuéntenos dónde vio nuestro Tablero de Anuncios!





# Lactancia

¡Ambos Funcionan

# Alimentación Materna y Sueño

Trabaja Conjuntamente para que su Bebé esté Satisfecho

# Seguro

Seguro y Saludable!

