

# El ABC del sueño seguro

Los bebés siempre deben dormir:

**A**

**SOLOS**

**B**

y **BOCA ARRIBA**

**C**

en un **CUNA** segura



## Asesino silencioso: La asfixia al dormir es la principal causa informada de muertes infantiles en Illinois

Su bebé no debe dormir en una cama, un sofá o una silla con otra persona, incluyendo otros niños. Si usted da de mamar en la cama, duerma a su bebé nuevamente mientras está parada y vuelva a colocarlo en la cuna cuando se haya dormido.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir.

Su bebé debe dormir en una cuna con un colchón firme cubierto con una sábana tendida bien tirante. Mueren bebés todas las semanas en Illinois al dormir sobre camas de adulto, sofás, almohadas, frazadas y otras superficies mullidas, así como en asientos para automóvil, asientos rebotadores y hamacas para bebés.

Consejos adicionales para un sueño seguro:

1. Mantenga los bichitos de peluche, juguetes, almohadas, frazadas, acolchados, paragolpes para cuna y posicionadores para dormir fuera de la cuna de su bebé.
2. No fume ni antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.
3. Intente darle un chupete a su bebé cuando lo pone a dormir, pero no lo obligue. Si le está dando de mamar a su bebé, espere hasta que tenga un mes de edad o se acostumbre a mamar antes de usar un chupete.
4. No permita que su bebé sienta mucho calor al dormir. Vístalo con ropa ligera para dormir y mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
5. Su bebé necesita mucho tiempo sobre su panza cuando está despierto, para fortalecer los músculos del cuello y de los hombros. No permita que su bebé pase mucho tiempo en asientos para automóvil, portabebés y asientos rebotadores.
6. Si tiene dificultad para hacer dormir a su bebé, contacte a su pediatra o la Red 'Fussy Baby' al 1-888-431-BABY (2229).
7. Visite el Centro de Información de Seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) para consejos para un sueño seguro y una lista de productos retirados del mercado.

**Para más información, visite**  
**[www.DCFS.Illinois.gov](http://www.DCFS.Illinois.gov)**

