

# La manera más segura para dormir al bebé es boca arriba

CAMPAÑA “BACK TO SLEEP” 1-800-505-2742 (CRIB)  
o [www.nichd.nih.gov](http://www.nichd.nih.gov)

En Oregon, cada año alrededor de 30 bebés mueren dormidos debido a causas desconocidas. Si usted está embarazada, ¡lo más importante que puede hacer para la salud de su bebé es dejar de fumar!

## Haga estas cosas para asegurarse de que su bebé este seguro al dormir:

- Asegúrese de que nadie fume en su casa o alrededor de su bebé.
- Cuando su bebé tome la siesta y duerma en la noche, colóquelo boca arriba.
- Acueste a su bebé en un colchón firme, no lo acueste sobre superficies blandas como:
  - » Sofás o colchonetas
  - » Camas de agua
  - » Asientos tipo “beanbag”
  - » Almohadas
  - » Colchas
  - » Edredones
  - » Piel de borrego
  - » Peluches
  - » Protectores para cuna
- Conserve fresco a su bebé mientras duerme No use demasiada ropa o cobijas.

Algunos padres eligen dormir con su bebé.

Es inseguro dormir con su bebé si usted o su pareja:

- Fuman.
- Tomaron bebidas alcohólicas.
- Tomaron cualquier droga o medicamento que lo haga tener más sueño.
- Están muy cansados o sufren de cansancio extremo.
- Duermen en una superficie blanda
- Comparten la cama con mascotas u otras personas.

¡Disfrute a su bebé! Recuerde, la mayoría de los bebés nacen sanos y la mayoría permanecen así. Colocar al bebé boca abajo y en otras posiciones es importante cuando el bebé está despierto y lo esté vigilando una persona responsable. Si usted tiene alguna pregunta sobre la posición o salud de su bebé, hable con su médico o enfermera. ¡Comparta esta información con otras personas!

**Para recibir ayuda para dejar de fumar, por favor llame a la Línea para dejar de fumar de Oregon: 1-877-270-7867**

**\*Para obtener más información sobre la guía de seguridad de la cuna, vea la página 38 de este folleto.**

