

# MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL SUEÑO SEGURO

## AYUDE A SU BEBÉ A DORMIR SANO Y SALVO

La mayoría de los casos de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) ocurre entre los bebés que tienen de 2 a 4 meses. Sin embargo, los bebés corren riesgo de SIDS hasta que cumplan 12 meses.

Lo esencial para que el bebé duerma seguro. Asegúrese de que el bebé:

- A - Duerma solo
  - B - Esté boca arriba, sin cobijas ni ropa de cama
  - C - Duerma en una cuna y esté fresco (70 grados Fahrenheit)
  - S - Esté en un ambiente libre de humo
- Está bien compartir una recámara con el bebé, pero no la cama.
  - No ponga al bebé a dormir en sillas, sofás, camas de agua ni cojines.
  - Nunca comparta una superficie para dormir con su bebé si usted:
    - Fuma
    - Está bajo los efectos de alcohol o drogas
    - Toma medicamentos que causan somnolencia
    - Está enfermo o muy cansado
    - Está molesto o enojado
    - Es obeso o tiene mucho exceso de peso

Fuente: [www.SAFESLEEP 360](http://www.SAFESLEEP360)

Aprenda más en: [BabyRoomToBreathe.org](http://BabyRoomToBreathe.org)