

# Consejos para un sueño seguro

Cuando acuesta a su bebé para una siesta o en la noche, usted podrá relajarse más al saber que el entorno de la cuna es lo más seguro posible.

## Recuerde:

- Los niños menores de 1 año nunca deben dormir sobre materiales blandos, como camas de agua, edredones gruesos, sillones puff, almohadas o pieles de cordero, ya que fácilmente pueden asfixiarse.
- Use ropa de cama de algodón o sintética, especialmente si su familia tiene una historia de alergias. Las fibras de lana tienden a producir reacciones alérgicas en niños propensos a alergias. Si su hijo padece de alergias graves, forre el colchón con una funda diseñada para reducir o eliminar los alérgenos.
- Los bebés deben dormir en una cuna o moisés de seguridad aprobados con un colchón firme, y con una sábana bien ajustada al colchón.
- Nunca cuelgue nada de la cuna o cama. Nunca amarre juguetes ni objetos como bolsas de ropa sucia de las barras de la cuna o los postes de la cama, ya que los cordones presentan un riesgo de estrangulación.
- Lo esencial para que un niño tenga un sueño seguro. Acostarlo a dormir solo, **boca** arriba, en una **cuna** y no caliente (70 grados), en un ambiente libre de **humo de segunda mano**.
- Siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir.
- El bebé está más seguro si duerme solo, pero en un cuarto con un adulto responsable.

