

# Cómo dar a su bebé un entorno seguro para dormir

¡Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé sepan cómo protegerlo!

## Estos son algunos consejos básicos:

- Siempre ponga al bebé boca arriba para dormir las siestas y por la noche.
- Acuéstelo sobre una superficie firme, como una cuna, un moisés o un corralito portátil. Use una sábana de cajón bien ajustada.
- Elimine protectores, cobijas, almohadas o juguetes del área de dormir. Aunque se ven lindos, pueden causar lesiones graves e incluso la muerte. No vale la pena correr el riesgo.
- Mueva el mueble donde duerme el bebé al mismo cuarto donde duerme usted. El bebé no debe dormir en una cama de adultos, un sofá, o un sillón con usted ni con nadie más.
- No fume durante el embarazo ni deje que nadie fume alrededor del bebé.

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

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Institutos Nacionales de la Salud.  
Folleto: Seguro al dormir. [nichd.nih.gov/SIDS](http://nichd.nih.gov/SIDS)

