

Para más información acerca del
síndrome de muerte
súbita del bebé (SIDS), llame al:

Centro SIDS de New Jersey
1-800-545-7437

o

Instituto Nacional de Salud Infantil
y Desarrollo Humano
Campaña "Dormir Boca Arriba"
1-800-505-CRIB

Si se siente estresado, llame para hablar
anónimamente con un voluntario capacitado
quien le podrá escuchar y/o ayudar.

Línea de Ayuda a Familias
1-800-THE KIDS

Los bebés recién nacidos
duermen 20 horas al día.
Que cada una de ellas sea segura.

Para más conséjos para los
padres y los cuidadores
refiérase a este folleto.



Departamento de Niños y Familias
www.nj.gov/dcf



Asegurase que el sueño del
bebé sea seguro.

Cuando me
acueste a dormir ...



Photo by Deborah Rauscher Special Thanks to Model Kristina Rose Kalafsky

¡EL SUEÑO SEGURO SALVA VIDAS!

Recuerde de compartir estos consejos
con el cuidador de su bebé.

Consejos para el sueño seguro

- Siempre acueste al bebé de espaldas para dormir.
- El lugar más seguro para el bebé dormir es en una cuna cerca de su cama.
- Investigaciones han demostrado que compartiendo la cama con su bebé (durmiendo con su bebe) puede ser peligroso, los adultos (o los niños) pueden arrollar el bebé accidentalmente.
- Compartir la cama con su bebé es especialmente peligroso si un adulto ha tomado las drogas, el alcohol o las medicinas que lo podría adormecer.
- Las camas adultas no son seguras como bebé puede ser atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el estribo.
- No es seguro para el bebé dormir en un sofá, con usted ni solo.
- El amamantamiento y vincular son muy importantes a la salud del bebé. Puede amamantar al bebé en la cama, pero a la hora de dormir, acueste al bebé en la cuna.
- El bebé puede ser acostado sobre su estómago mientras permanece despierto. El tiempo sobre su barriguita, durante las horas que esta despierto y supervisado, tiene en cuenta el desarrollo normal.



¡Las cosas importantes saber!

- Provéele un ambiente libre de humo al bebé. 
- Nunca acueste al bebé sobre una almohada. A bebés menores de un año no se le debe dar una almohada para dormir.
- Los materiales suaves pueden afectar la respiración del bebé. El bebé no debe dormir con almohadas, cobijas acolchadas, edredones, colchas pesadas o muñecos rellenos. 
- Utilice una manta de dormir o un mameluco. Utilice ropa sin cordones o cintas para dormir.
- Nunca acueste al bebé a dormir cerca de un aparato eléctrico, juguetes o artículos que tengan cordones que cuelgan, como tratamientos de ventanas, cables de teléfonos, extensiones de computadoras, etc.
- Los bebés nunca deben dormir con botellas de agua caliente, colchas eléctricas, cerca de radiadores, calentadores, chimeneas, o a la luz directa del sol.
- La temperatura de la habitación no debe ser muy cálida. Los bebés no deben estar demasiado arropados.