

Otros consejos

CONSEJOS

- Utilice un pijama de una sola pieza o un saco de dormir para bebés. No use una manta suelta.
- Vista al bebé con varias capas de ropa o utilice un saco de dormir para mantenerlo caliente. Esto reducirá las posibilidades de que le quede la cabeza cubierta o quede atrapado con la manta.
- Amamante a su bebé.
- Intente usar un chupete para dormir, pero no obligue al bebé a aceptarlo.
- Vacune al bebé.
- Si su bebé va en un portabebés delantero o trasero, asegúrese de que su cara esté siempre visible.
- Asegúrese de que el bebé duerma en un entorno seguro durante todas sus horas de sueño, incluso las siestas, y después de despertarse en mitad de la noche.
- No se recomiendan las mantas con peso ni las mantas envolventes.
- No consuma alcohol ni drogas mientras cuide a su bebé.
- No confíe en los monitores domésticos para bebés.



Asegúrese de que **todas las personas** que cuidan de su bebé sigan estos consejos.

health.ny.gov/safesleep

Si no dispone de un espacio seguro para que su bebé duerma, puede recibir una cuna portátil y una sábana gratis.

Si su hogar recibe asistencia pública o tiene recursos limitados, es posible que sea elegible.

Comuníquese con el departamento local de servicios sociales para comprobar si cumple con los requisitos:



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department of Health

Office of Children and Family Services

Office of Temporary and Disability Assistance

Department of State

Division of Consumer Protection

Siga los 
ABCs
del **Sueño Seguro**



A Alone (a solas).

El bebé debe dormir **a solas**.

B Back (boca arriba).

Ponga al bebé **boca arriba**.

C Crib (cuna).

Ponga al bebé en una **cuna** segura.

S Smoke-free Home (casa sin humo).

En una **casa sin humo**.

★ A solas. ★ Boca arriba. ★ Cuna. ★ Casa sin humo.

Más de 120 lactantes mueren cada año en el estado de Nueva York por causas relacionadas con el sueño, entre ellas el síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

A SOLAS

- Su bebé no debe dormir con adultos ni con otros niños.
- Puede compartir su habitación, no su cama. Compartir la habitación le permite vigilar de cerca a su bebé. También ayuda a prevenir accidentes que podrían ocurrir cuando el bebé duerme en la cama de un adulto.
- En la cuna no debe haber nada excepto el bebé: ni almohadas, ni protectores, ni mantas, ni juguetes.
- El uso de mantas puede aumentar el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) o de asfixia.



BOCA ARRIBA

- Ponga al bebé a dormir boca arriba, no boca abajo ni de costado, incluso si ha nacido antes de tiempo (prematureo).
- Cuando el bebé esté despierto y bajo supervisión, colóquelo boca abajo. Hágalo durante unos minutos, varias veces al día. El “tiempo boca abajo” ayuda al bebé a fortalecer los músculos de los hombros y el cuello.



CUNA

- Si el bebé se queda dormido en la cama, el sofá, el sillón o en un fular, columpio u otro portabebés, llévalo a la cuna para que termine de dormir allí.
- Utilice una cuna, moisés o corral que estén homologados. Asegúrese de que tenga un colchón firme y una sábana ajustable.
- **NO UTILICE CUNAS REBATIBLES.** Las normas federales de seguridad no permiten la fabricación ni venta de cunas rebatibles.
- Antes de comprar o utilizar cualquier cuna, moisés o parque infantil, consulte la lista de productos retirados del mercado de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) en: www.cpsc.gov/Recalls/. Asegúrese de que no se haya retirado del mercado.

CASA SIN HUMO

- El tabaquismo en las personas embarazadas y el humo en el entorno del lactante son factores de riesgo del SIDS.
- Evite la exposición al humo o a la nicotina durante el embarazo y después del parto.
- No permita que nadie fume o use vapeadores en su casa o cerca de su bebé.