

SUEÑO SEGURO 101

ABC del
Sueño Seguro



Dormir Solo



De espaldas



Cuna Limpia



¡Reduzca el riesgo de SIDS!

Las mujeres embarazadas y cuidadoras deben:

1. Recibir atención prenatal regular
2. Mantener un ambiente libre de humo
3. Evitar el consumo de alcohol y de drogas ilícitas
4. Seguir las recomendaciones para dar leche de pecho



¡Consejos Fáciles de Seguir!

- Asegúrese de que la cuna cumpla con los estándares de seguridad
- Evite poner al bebe en habitaciones calientes o sobrecalentadas
- Use el chupón sin cordones o broches
- Supervise el tiempo de barriguita del bebe
- Siga las recomendaciones de inmunizaciones

PIENSE EN S.N.O.R.E.S PARA MANTENER A UN BEBE SEGURO MIENTRAS DUERME!

- S**—Ambiente libre de humo
- N**—No cobijas o sábanas sueltas
- O**—De espaldas para dormir
- R**—Compartir cuarto, no cama
- E**—Cuna vacía sin juguetes u otras cobijas suaves
- S**—La superficie del colchón es firme



CONOSCA LOS DATOS DE SIDS*...

- #1** de Muertes de Niños de 1-12 Meses
- 3,500** Muertes Cada Año en los estados Unidos
- 40x** Mas Grande de SIDS para los Bebes que Duermen en Camas de Adultos
- 60%** Menor Riesgo de SIDS para los Bebes que reciben Leche Materna



*Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS) y Muerte Infantil Inesperada Repentina (SUID)



¡SEGUIR LAS PRATICAS SEGURAS DEL SUEÑO SALVA VIDAS!

Para más información visite - www.kidsks.org