La lactancia materna reduce mi riesgo de SIDS. Cuando hayas terminado de alimentarme, colócame de nuevo en mi cuna para que duerma.

En el caso de los infantes que se amamantan, la introducción del chupete debe retrasarse hasta que la lactancia materna esté firmemente establecida.

Estoy más seguro si duermo en la misma habitación que tú, pero no en tu cama.

Consuélame cuando llore, luego colócame de nuevo en mi lugar seguro para dormir.

NUNCA me pongas a dormir:

- Boca abajo o de lado
- En una cama para adultos
- En la cama contigo o con otra persona
- En un sofa o silla
- Con sábanas, juguetes o protectores de cuna
- En una almohada para amamantar, soporte o posicionador
- En un asiento para automóvil, carruaje, portabebés o columpio

No es seguro y podría asfixiarme.

Más consejos de seguridad:

Enseñe a su familia y a toda persona que cuide a su bebé que siga siempre las mismas prácticas seguras para poner a dormis a su bebé.

Siga la guía de su proveedor de atención médica con relación a las vacunas y chequeos regulares para su bebé.

El riesgo de SIDS es menor si la mamá no fuma, no bebe alcohol ni usa drogas.

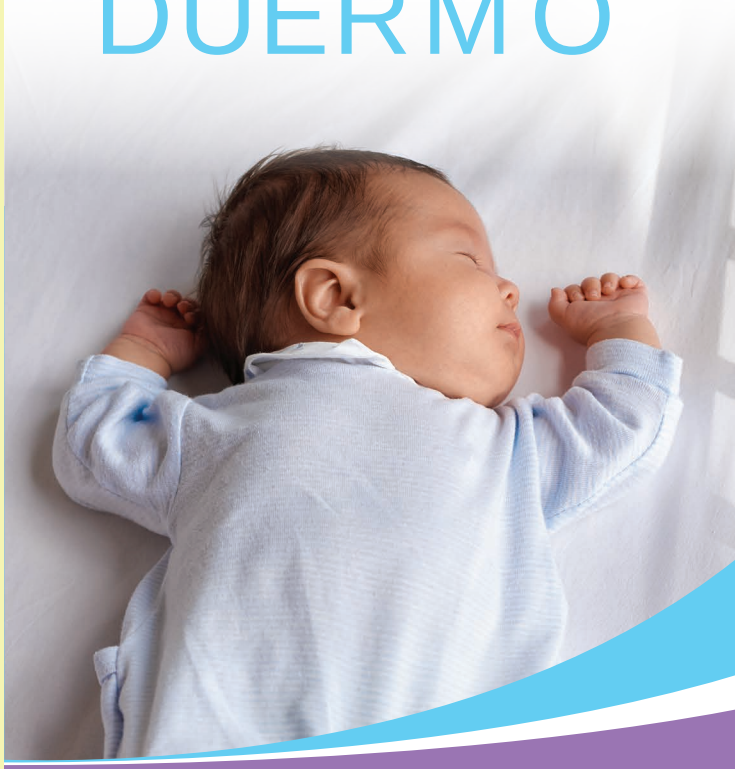
Financiamiento proporcionado por la First 5 Orange County Children and Families Commission

OC health CARE AGENCY

FIRST 5 ORANGE COUNTY CHILDREN & FAMILIES COMMISSION

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
ORANGE COUNTY CHAPTER

Mantenme SEGURO Mientras DUERMO



Reduzca el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), asfixia y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño, creando un ambiente seguro para que su bebé duerma.

CREA un AMBIENTE SEGURO PARA DORMIR para MÍ

Solo necesito ropa liviana para dormir. SIN mantes/cobijas en mi cuna.

Mantén la temperatura ambiental agradable para un adulto.

Siempre ponme a dormir boca arriba. No me ahogaré y será más fácil para respirar.

No fumar en casa es lo más seguro para mí.

Necesito un colchón firme con una sábana adjustable.

Ponme solo a mi en una cuna, moisés, o corralito que sean seguros.

Considera ofrecerme un chupete (sin nada agregado) a la hora de la siesta y a la hora de dormir.

Me gusta estar boca abajo solo cuando estoy despierto y supervisado.

¿Sabía usted?

El **Síndrome de Muerte Súbita Infantil** (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) es la causa principal de muerte infantil entre 1 mes y 1 año de edad.

Más del 90% de todas las muertes por SIDS ocurren antes de que los bebés lleguen a los 6 meses de edad.

El riesgo de SIDS es **3 veces** mayor en bebés que nacieron con bajo peso.

La **asfixia accidental** es la causa principal de las muertes infantiles por lesión.

Un **bebé de Orange County muere cada dos meses** mientras duerme en una cama para adultos o comparte una cama con otra persona.

Duerme Seguro Orange County
http://aap-oc.org/community/parents
Preguntas? Llame a la
Línea de remisión de salud de OCHCA: 800-564-8448