## Otras cosas que puede hacer para proteger a su bebé:

- Ofrecerle un chupador o chupón antes de las siestas y antes de dormir, durante el primer año de su vida. Para bebés recién nacidos que están siendo amamantados, ofrezca el chupón después de un mes de edad, para asegurar que el amamantamiento continúe teniendo éxito.
- Asegúrese de que ninguna persona fume en el hogar o alrededor del bebé.
- Evite productos que aleguen mantener al niño(a) en una posición segura: la seguridad de la mayoría de estos objetos no ha sido comprobada; algunos incluso pueden aumentar el riesgo de peligro.
- Asegúrese de que su bebé pase tiempo sobre su estómago cuando esté despierto y bajo supervisión. Esta posición ayuda a que el bebé desarrolle músculos y reduce la posibilidad de ocasionar zonas aplanadas en su cabecita.
- **Comparta esta información sobre maneras de dormir con seguridad con cada persona que cuide a su bebé.**

## Para más información acerca de la protección de su bebé, contacte:

Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York
**800.345.KIDS (5437)**
**www.ocfs.state.ny.us**

Departamento de Salud del Estado de Nueva York
**www.nyhealth.gov**

Línea de Información *Growing Up Healthy*
**800.522.5006**

Línea Informativa del Centro de Recursos de Información Preventiva
**800.342.PIRC (7472)**

Centro de Muerte Súbita del Bebé del Estado de Nueva York
**800.336.7437**

**Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York**
**www.ocfs.state.ny.us**

*"…promoviendo el bienestar y la seguridad de nuestros niños, familias y comunidades. …"*

Pub. 5002-S (Rev. 08/08)

# Protegiendo a los bebés durante el sueño

Su bebé lo necesita cuando está despierto **y** cuando duerme.

## Protegiendo a los bebés cuando duermen

Como proveedor(a) de cuidado, usted sabe que la seguridad de su bebé es lo más importante. Su bebé lo necesita cuando está despierto y antes de dormir.

Cada año en el estado de Nueva York algunos bebés fallecen durante el sueño cuando duermen en lugares inseguros. Usted puede reducir este peligro tomando precauciones simples antes de poner a su bebé a descansar.

Primeramente, considere colocar la cuna de su bebé en su dormitorio, cerca de su cama. Este paso facilitará la atención que usted tenga que darle a su bebé y será conveniente para amamantar a su bebé.

## Los bebés están más seguros cuando duermen:

- de espaldas
- solos en una cuna que satisface los requisitos de seguridad
- sobre un colchón firme
- sin artículos suaves (tales como almohadas, colchas o juguetes rellenos)
- con ropa liviana de dormir en un ambiente cuya temperatura sea cómoda para un adulto(a) con vestimenta liviana

## Los bebés no están seguros cuando duermen:

- sobre su estómago o de lado
- sobre una almohada, cama de agua, colchón de aire, saquito/sillón de frijoles u otra superficie suave
- una silla con cojines, una silla que se reclina, o en un sofá (la cabecita del bebé puede quedar atrapada)
- con cobijas o frazadas (en vez de éstas, use ropa liviana de un sola pieza para dormir)
- con otro bebé o niño(a)
- con un adulto(a) que:
  - esté muy cansado(a)
  - esté tomando medicamentos que puedan causar sueño
  - haya estado tomando bebidas alcohólicas o haya usado drogas
  - tenga exceso de sobrepeso

Estas situaciones pueden ser peligrosas para un bebé. El bebé puede ahogarse o sofocarse, su temperatura puede subir a niveles peligrosos, o el bebé puede voltearse, caerse y lastimarse seriamente.