

contribuya al sueño seguro de su bebé

estos pasos sencillos pueden ayudar al bebé a dormir de forma segura.



asegúrese de que todas las personas que cuidan de su bebé conocen estas reglas de sueño seguro.



Acueste al bebé boca arriba. Tanto para la siesta como por la noche, la forma más segura de dormir es boca arriba.



La cuna del bebé debe ser firme, plana y estar libre de juguetes. Use cunas, cunas de colecho o moiseses sin mantas ni peluches. Compruebe que la sábana quede bien ajustada.



Comparta la habitación, no la cama, con el bebé. Dele al bebé su propio espacio seguro para dormir en la habitación, sobre una superficie aprobada para que duerman los bebés.



Sueño seguro siempre. Cuando le dé mimos o lo alimente por la noche, acueste al bebé en su espacio para dormir antes de quedarse dormido.

Obtenga más información sobre el sueño seguro y los hábitos que puede poner en práctica con su bebé ctoec.org/safe-sleep.

