

# Deseamos que usted y su bebé estén sanos y seguros



## Sueño seguro

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a reducir las probabilidades de que su bebé muera de manera súbita o inexplicable, lo que también se conoce como síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

- Siempre acueste al bebé boca arriba cuando esté dormido, en las siestas y en la noche.
- Coloque a su bebé sobre un colchón firme. No utilice cojines, cobijas, almohadas ni coloque animales de peluche cerca del bebé.
- Acomode el área de dormir del bebé en el mismo cuarto en el que usted duerma. Utilice una cuna, moisés o área portátil de juegos que sean seguros en el mismo lugar en donde usted duerma.
- El bebé no debe dormir en una cama para adultos, un sillón o una silla, ni estando él solo, ni con usted o alguien más.
- No permita que su bebé se acalore demasiado mientras duerme. Vista al bebé con ropa para dormir, como un mameluco. No use una cobija.
- No fume ni permita que nadie fume cerca de usted durante el embarazo. Después de que nazca su bebé, no permita que nadie fume cerca de él.
- Instruya a todas las personas que cuiden a su bebé sobre el sueño seguro.
- El amamantamiento puede disminuir las posibilidades de sufrir una SMSL, lo cual es otra excelente razón para amamantar.



**Siempre recuerde  
que de espaldas  
es la forma  
segura de dormir**

Para conocer más sobre el sueño seguro, vaya a: [nichd.nih.gov/sts](http://nichd.nih.gov/sts).



**¿Tiene alguna pregunta?** Llame a los Programas de Salud de Alliance  
De Lunes a Viernes, de 8 am a 5 pm

Número de teléfono: **510.747.4577** • Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla CRS/TTY: **711/1.800.735.2929**

[alamedaalliance.org](http://alamedaalliance.org)