

# Tiempo boca abajo.

Los bebés siempre deben ser puestos de espalda ó boca arriba para dormir pero cuando están despiertos los bebés necesitan tiempo boca abajo para fortalecer la parte superior del cuerpo.

- Los recién nacidos también necesitan tiempo boca abajo.
- Nunca deje al bebé solo cuando este boca abajo.
- Ponga siempre al bebé en una superficie limpia y segura.
- Dele al bebé tiempo boca abajo todo los días.



## Más consejos de seguridad.

- Cambie la posición de dormir de su bebé para evitar el craneo plano.
- No utilice el asiento de seguridad del bebé en el auto para dormir o cargar al bebé cuando no está conduciendo el auto. Los bebés necesitan un descanso de esta posición. Envés cargue a su bebé en sus brazos para ayudarlo a estar fuerte.
- Cambie la posición del bebé cada vez que le tenga que dar de comer, de esta forma la cabeza no estará siempre en la misma posición.

## ¡ Advertencia !

- No duerma al bebé en una cama de adulto.
- Almohadas, cobijas y adultos pueden cubrir la cara del bebé. El bebé no puede retirar las almohadas ó cobijas como una persona.
- Nunca se duerma con el bebé, especialmente en una cama de adulto.
- No ponga a dormir al bebé en un sofá, almohada ó en una cama de agua.
- No ponga a dormir al bebé en el asiento de seguridad del auto ó en un columpio.
- No se duerma con él bebé en su pecho. Eso es igual a que su bebé duerma boca abajo.



**sids**  
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES  
of illinois, inc.

Para más información por favor  
Comuníquese con SIDS de Illinois

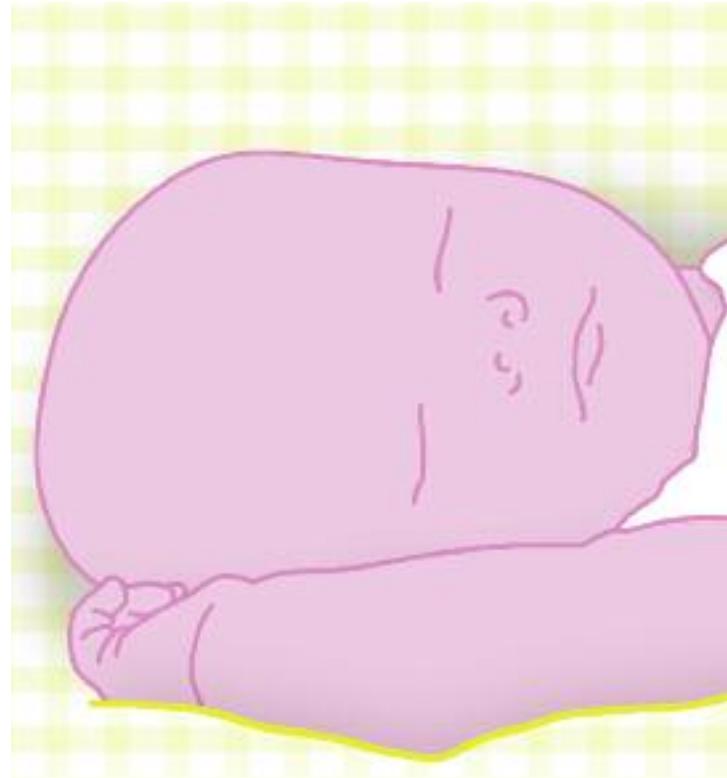
710 E. Ogden Avenue, Suite 550  
Naperville, IL 60563  
Office (630) 305-7300  
Fax (630) 305-4773

En Illinois su llamada es gratis – 1-800-432-SIDS (7437)

[www.sidsillinois.org](http://www.sidsillinois.org)

El financiamiento de esta publicación fue posible gracias a los fondos recibidos de la Oficina de Promoción de Salud (Office of Health Promotion), a través del Departamento de Salud Pública de Illinois (Illinois Department of Public Health), Chicago Departamento de Salud Pública (Chicago Department of Public Health), y una subvención de la Fundación CJ para SIDS (CJ Foundation for SIDS).

Dormir Seguro, Cuna Segura.  
Usted puede ayudar.



No hay nada más dulce  
que un bebé durmiendo.

1-800-432-SIDS (7437)



**sids**  
SUDDEN INFANT DEATH SERVICES  
of illinois, inc.

Reduzca el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita de cuna y la sofocación accidental.

## Dormir Seguro.

**Durante las siestas y por la noche, siempre recuerde:**

- Poner al bebé boca arriba/de espalda para dormir.
- Aún cuando el bebé pueda voltearse, pongalo boca arriba/ de espalda para dormir.
- El bebé siempre debe dormir en una cuna.
- Nunca cubra la cara y cabeza de un bebé cuando esta dormido.
- Nunca le ponga ropa demás al bebé. El pañal, camiseta ó un mameluco es suficiente para dormir.



- Cuando la temperatura esta más caliente, vista al bebé con menos capas de ropa.
- Un bebé por cuna! No debe compartir la cuna con hermanos de ninguna edad, ni tan siquiera si son gemelos.
- Mantenga la temperatura en el cuarto del bebé entre 65 y 70 grados.
- El bebé no necesita tener puesto una gorra en un lugar bajo techo.
- Dele el chupón al bebé durante horas de dormir desde un mes hasta un año de edad pero no obligue al bebé á utilizarlo.

## Cuna Segura

- No use edredones en la cuna.
- No use cobijas de retazos ó colchoneta en la cuna.
- No use almohadas en la cuna.
- No use cojines para acomodar al bebé en la cuna.
- Nunca tenga muñecos de peluche en la cuna.
- Use un forro a la medida para cubrir el colchón.
- Una cuna sin sábanas adicionales es mejor.
- Asegurese que los barrotes de la cuna sean no más de 2 3/8" de separados. (No más separados que lo ancho de una lata de soda.)
- Cambie la posición del bebé cadavez que lo acueste a dormir. Por ejemplo: durante la siesta ponga la cabeza del bebé hacia la cabecera de la cuna y la próximavez que duerma el bebé, la cabeza del bebé debe ser puesta hacia la parte inferior de la cuna.
- Ponga la cuna del bebé en la habitación de los padres.
- No compre una cuna en una tienda de segunda mano.



**Esta bien usar un corral portátil, pero:**

- Asegurese que la maya sea menos de 1/4" en medida.
- Asegurese que la maya no tenga hoyos.
- No ponga sábanas, cojines ó nada acolchonado debajo ó sobre la almohadilla de piso.

## Bebé Saludable.

**Es fácil asegurarse que su bebé sea saludable recordando estas reglas:**

- Visite a su doctor, enfermera ó clínica en las primeras etapas del embarazo.
- No fume mientras este embarazada alajese del humo de segunda mano.
- No permita que fumen alrededor de su bebé, en su casa ó en su auto.
- No tome medicina, incluyendo medicina sin receta, hasta que haya hablado con su doctor ó enfermera.
- No tome cerveza, vino ó ningún tipo de alcohol mientras esta embarazada.
- Pregunte a su doctor ó enfermera sobre recomendaciones para una dieta saludable.
- Lleve a su bebé al doctor ó a la clínica para visitas regulares y vacunas del bebé.
- Si tiene cualquier pregunta ó preocupación preguntele a su doctor ó llame al 1-800-432-SIDS.



**¡Comparta estos consejos importantes con cualquier persona que tenga contacto con sú bebé!**