

# Sueño seguro para su bebé



## ¿Sabía usted?

**Muchos bebés mueren cada año en Tennessee por causas relacionadas con el dormir.**

**La mayoría de estas muertes se puede prevenir.**



### **La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda seguir las siguientes pautas para prevenir las muertes al dormir.**

- **Acostar a los bebés sobre la espalda al dormir la siesta y en la noche.** Los niños que duermen sobre la espalda son menos propensos a morir del Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS).
- **Los bebés deben dormir siempre en una cuna.** El lugar más seguro para los bebés es en la misma habitación que los padres, pero solos en un área para dormir separada.
- **Mantenga objetos sueltos, como juguetes blandos y ropa de cama, fuera del área donde duerme el bebé.** No ponga almohadas ni cobijas en el área donde duerme un bebé. Los bebés deben dormir siempre en una cuna con una sábana bien ajustada.
- **Asegúrese de que su bebé no se recaliente durante la noche.** Es importante que el bebé tenga puesta ropa ligera. Programe la temperatura de la habitación en un nivel que sea cómodo para adultos con ropa de dormir ligera.
- **No use protectores acolchados para cunas.** No reducen la posibilidad de lesiones y pueden sofocar al bebé.
- **No fume.** Las madres embarazadas no deben fumar y deben evitar el humo ambiental del tabaco después de dar a luz.
- **Se recomienda amamantar a los bebés al menos durante sus primeros seis meses.** Se ha determinado que amamantar a los bebés reduce su riesgo de morir de SMIS.



**Recuerde los  
ABC del sueño seguro:  
Los bebés deben dormir  
A solas, Boca arriba y en  
una Cuna.**

**Departamento de Salud de Tennessee**  
**safesleep.tn.gov**

