



# Un Ambiente Para Dormir Sin Peligro

**Cada Noche ♥ Cada Siesta ♥ Con Todo Niño**

Las muertes infantiles repentinas en Connecticut se atribuyen en gran medida a ambientes para dormir que no son seguros y a otros riesgos que existen en el hogar. Aquí hay algunas estrategias para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS en Inglés) y otras causas de muerte prevenibles cuando duermen.

- ★ *Coloque siempre al bebé boca arriba para dormir todas las noches, en cada siesta y con todo niño.*
- ★ *Utilice una superficie firme para dormirlo en una cuna, moisés, cuna portátil o área de juego, que ha sido aprobada.\**
- ★ *Los aparatos para mantenerlo sentado, tales como los asientos de seguridad para los automóviles, cochecitos, columpios, y portadores de bebés no deben usarse en forma rutinaria para dormir en el hogar.*
- ★ *Los bebés deben estar en la habitación con quien los cuida, pero no compartir la cama.*



- ★ *Para evitar el exceso de calor – viste al bebé con ropa de dormir ligera.*

- ★ *Mantenga los objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta fuera de la cuna o del área donde duerme su bebé.*
- ★ *No fume durante el embarazo y después del nacimiento.*
- ★ *Evite el uso de alcohol o drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento.*
- ★ *Se recomienda darle pecho a su bebé.*
- ★ *Considere el uso de un chupete durante la siesta y la hora de dormir.*

\* Para obtener más información sobre las medidas de seguridad en la cuna, comuníquese con la Comisión de Seguridad del Consumidor llamando al 1-800-638-2772 o visite [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)

Para información adicional vaya a:

[http://www.ctparenting.com/healthandsafety\\_safe\\_sleep.php](http://www.ctparenting.com/healthandsafety_safe_sleep.php)  
<http://www.nichd.nih.gov/sts>



**Departamento de Niños y Familias**  
**505 Hudson Street • Hartford, CT 06106**

*Haciendo una Diferencia para los Niños, Familias y Comunidades*

