





Centro para Infantes y Perdida de Niños

 *Síguenos en facebook:*
www.facebook.com/CenterforInfantandChildLoss



Departamento de Pediatría, División de Neonatología
737 W. Lombard St., Room 233, Baltimore, MD 21201
800-808-7437 or 410-706-5062 FAX 410-706-0146

www.infantandchildloss.org

Siga las siglas SEC
para dormir seguro
Solo, Espalda, Cuna.

No excepciones

Para más información llamar al
800-808-7437



Gina Marie Lazzareschi Photography

**¡Manteniendo a su bebé
seguro y saludable!**

*¡Siga estos consejos de este
folleto para ayudar a su bebé a
crecer y mantenerse
sano y feliz!*

Su bebé finalmente ha llegado. *¡Felicitaciones!*

Haga que el tiempo para *dormir* sea un tiempo *seguro*

Siempre coloque su bebé **solo**, de **espalda** y en una **cuna**.

El lugar más seguro para que su bebé duerma o descanse es solo, en una cuna, un moisés o un corral portátil para pasar la noche o tomar siestas. Colocar a su bebé de espalda reduce el riesgo de muerte infantil súbita.

Mantener la cuna del bebé libre de almohadas, mantas, bordes acolchados, elementos que ayuden al bebé a dormir en determinada posición, y de juguetes de peluche.

Las superficies blandas pueden provocar asfixia. Asegúrese de que la cabeza del bebé permanezca descubierta.

Utilice un colchón firme que encaje perfectamente en la cuna.

De esta manera el bebé no quedará atrapado entre el colchón y el lado de la cuna.

Utilizar un chupete/chupo limpio y seco al poner al bebé a dormir (hasta los 12 meses).

Si usted está amamantando a su bebe, espere hasta que su niño tenga un mes de edad o este acostumbrado a ser amamantado, antes de utilizar el chupete.



Amamante a su bebé.

Le ayuda a su bebé a estar saludable y reduce el riesgo de muerte infantil súbita.

Cree una zona libre de humo alrededor de su bebé

Fumar puede aumentar el riesgo de muerte infantil súbita y problemas respiratorios.

Proporcione a su bebé “tiempo boca abajo” mientras él está despierto y usted está supervisando.

Esto le ayudará a fortalecer los músculos del cuello y los hombros para cuando aprenda a darse la vuelta.

Vista a su bebé con una bolsa de dormir o un mameluco y así lo mantendrá caliente.

Los pediatras recomiendan utilizarlos en lugar de usar mantas. Estar demasiado cubiertos puede causarles sobrecalentamiento.

Cuando viaje, asegúrese que su bebé tenga un lugar seguro para dormir.

