

¿Cuál es la apariencia de un ambiente seguro para dormir?



Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño

Use una superficie firme para dormir como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad aprobadas* y cubra el colchón con una sábana ajustable.

No use almohadas, cobijas, pieles de borrego o protectores de cuna en el lugar donde duerme el bebé.

Mantenga los objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.

No fume ni permita que otros fumen alrededor de su bebé.



Asegúrese de que ningún objeto cubra la cabeza del bebé.

Tanto en las siestas como en la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.

Póngale a su bebé ropa ligera para dormir, como mamelucos o pijamas de una sola pieza, en lugar de usar una cobija.

Su bebé no debe dormir solo ni acompañado en una cama de adultos, un sofá o una silla.

Para aprender más u obtener ayuda en su hogar, de cómo crear un área segura para dormir, llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al

401-222-5960 / Relay 711

www.health.ri.gov/seguroaldormir

*Para obtener más información sobre las normas de seguridad de las cunas, llame gratis a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor al 1-800-638-2772 (en español o en inglés) o visite su página electrónica en www.cpsc.gov.

Adaptado de "NIH" Pub. No. 12-5759(S)



Línea de Información del
Departamento de Salud
401-222-5960 / Relay 711
www.health.ri.gov/seguroaldormir



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child
Health and Human Development

