

# Sueño seguro para los bebés

## Sepa el A-B-C



### Conocer los hechos

*Cualquier bebé puede morir mientras duerme o toma una siesta. Las muertes infantiles relacionadas con el sueño se pueden prevenir. Los bebés que duermen o toman una siesta en un ambiente inseguro corren el riesgo de morir repentina e inesperadamente durante el sueño. La mejor manera de prevenir esta tragedia es asegurarse de que el entorno y la posición para dormir del bebé sean seguros. Cualquiera que cuide a los bebés debe conocer estos datos para mantenerlos a salvo.*

### Siempre

#### Recuerda las A-B-C del sueño

- **SOLO:** Los bebés siempre deben dormir o tomar una siesta solos.
- **ESPALDA:** Siempre acueste al bebé boca arriba para dormir o tomar una siesta.
- **CUNA:** Los bebés siempre deben dormir o tomar una siesta en su propia cuna o juego aprobado por la seguridad yarda. Mantenga ropa de cama suelta, protectores mantas, juguetes o almohadas de las cunas para prevenir las tragedias relacionadas con el sueño.

## Nunca

- Nunca ponga a los bebés a dormir o a dormir la siesta con otras personas, mascotas o animales de peluche. Los bebés que comparten una superficie para dormir con otras personas u objetos tienen un mayor riesgo de asfixia.
- Nunca ponga a los bebés a dormir ni a dormir la siesta boca abajo. Esto puede causarles asfixia y dificultarles la respiración.
- Nunca ponga a los bebés a dormir en camas para adultos, sofás, sillones reclinables, sillones, futones y sillones de dos plazas, ni en asientos de automóvil y hamacas para bebés. Deben dormir en su propia cuna aprobada por seguridad o en el patio de juegos que tenga un colchón firme y una sábana ajustable.

## Para más información

### Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC)

Centro de información de cunas

(<https://www.cpsc.gov/SafeSleep>)

### Eunice Kennedy Shriver Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD)

(<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>)

### Departamento de Salud de Minnesota (MDH)

(<https://www.health.state.mn.us/people/women/infants/infantmort/suids.html>)



En el Departamento de Salud de Minnesota trabajamos para que todas las personas y comunidades tengan lo que necesitan para estar saludables.

Visítenos en [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

*Para obtener esta información en un formato diferente, llame al 651-201-3650. Impreso en papel reciclado. 01/24*