



La lactancia materna reduce mi riesgo de SIDS. Cuando termines de alimentarme, ponme en mi cuna para dormir.

Mi riesgo de SIDS es menor si mi mamá no fuma, no bebe alcohol y no consume drogas.



Estoy más seguro si duermo en la misma habitación que tú, pero no en tú cama.

Consuélame cuando lloro luego ponme en mi lugar seguro para dormir.

¿SABÍA USTED?

El Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (SIDS por sus siglas en inglés) es la causa principal de muerte infantil en niños de entre un mes y un año de edad.

Más del 90% de todas las muertes por SIDS ocurren antes que los bebés lleguen a los 6 meses de edad.

El riesgo de SIDS es **3 veces mayor** en bebés que nacen con bajo peso.

La asfixia accidental es la causa principal de muerte por lesiones infantiles.

Casi cada dos meses muere un bebé en el Condado de Orange mientras duerme en una cama de adulto o compartiendo la cama con otra persona.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD:

Enseñe a su familia y las personas que cuidan a su bebé a siempre seguir estas mismas prácticas de sueño seguro.

Siga los consejos del médico sobre las vacunas y chequeos rutinarios de su bebé.

Campaña Seguro al Dormir del Condado de Orange

<http://aap-oc.org/community/parents>

¿Preguntas? Llame a OCHCA,

Línea de Referencia Sobre de la Salud al: 800-564-8448

Apoyo financiero proporcionado por la Comisión de Niños y Familias del Condado de Orange

Mantenme A Salvo Mientras Duermo



Reduzca el riesgo de SIDS, asfixia y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño creando un ambiente seguro para dormir para su bebé.



Children & Families
Commission of Orange County



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Orange County Chapter



Necesito dormir y tomar una siesta de ésta manera:

NUNCA me pongas a dormir:

- ✘ boca abajo o de lado.
- ✘ en una cama para adultos.
- ✘ en la cama contigo o cualquier otra persona.
- ✘ en un sofa o silla.
- ✘ con cobijas, juguetes, o protector de cuna.
- ✘ en un cojín de lactancia, cuna, o posicionador.
- ✘ en un asiento de seguridad para auto, carriola, porta bebé, o columpio.

No es seguro
y podría asfixiarme.

Solo necesito
ropa de dormir
ligera.
NO ponga
cobijas en mi
cuna.

No me dejes
sobrecalentar y
mantén la
temperatura
del ambiente
confortable
para un adulto.

Ponme
solo a mí,
en una cuna,
moisés,
o corralito
que sean
seguros.

No fumes en
la casa. Es lo
más sano
para mí.



Siempre ponme
a dormir boca
arriba.
No me ahogaré
y será más fácil
para respirar.

Necesito un
colchón firme
con una
sábana
ajustable.



Me gusta estar
boca abajo solamente
cuando estoy despierto
y supervisado.