



Guía para padres y cuidadores de Cribs for Kids®

- ✓ **ABC** del Sueño Seguro para el bebé: La forma más segura de dormir para su bebé es **a solas**, sobre su **espalda**, (**boca arriba**) en una **cuna**.
 1. Sin sofás, sillones reclinables, camas de agua, almohadones, colchones de aire, colchones suaves
 2. Ni almohadas, juguetes de peluche, animales de peluche en la cuna, ni acolchados - use **únicamente** un colchón firme con una sábana firmemente ajustada,
- ✓ La cuna del bebé debería estar en la habitación de los padres, si es posible. Debe tener un colchón firme que encaje perfectamente a los lados de la cuna y una sábana bien ajustada.
- ✓ No deberían usarse ni cuñas ni posicionadores.
- ✓ Evite usar dispositivos comercializados para reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (Sudden Unexplained Infant Death Syndrome, SIDS)
- ✓ No arrope demasiado o abrigue de más al bebé. Mantenga la temperatura entre los 68 y 72 grados. Es preferible usar un saco de dormir infantil y no una manta. Si debe utilizar manta, una manta ligera calzada en el fondo y a los lados de la cuna debería ser suficiente. No permita cobijas cerca de la cabeza del bebé.
- ✓ Nunca permita que el bebé duerma en una cama, silla o sofá con otra persona.
- ✓ Un bebé debería dormir en un hogar libre de humo.
- ✓ Considere el uso de un chupete a la hora de la siesta y para dormir.
- ✓ La lactancia materna tiene importantes beneficios para los bebés, pero hágalo con seguridad. Cuando esté amamantando, asegúrese de que usted esté en una posición que le permita permanecer despierta. Cuando haya terminado, devuelva al bebé a su cuna.