

## RECUERDE

Muchas padres deciden compartir la cama con su bebé. No obstante hay situaciones como las que estan presentadas en este folleto que pueden aumentar el peligro para el bebé.

Una cuna or un moisés que cumpla con las normas de U.S. Consumer Products Safety Division es el lugar más seguro donde puede dormir el bebé.

Las cunas o los moisés deben de tener los siguiente requerimientos:

- Un colchon firme y de tamaño adecuado para la cuna
- Sabanas que se ajusten el colchón
- No deje juguetes o muñecos de peluches en la cama
- No deje almohadas, colchas ni cobijas pesadas en la cama

**En el Condado de San Joaquin durante el año 2004, murieron 6 bebes menores de 11 meses de vida a causa de que se encontraban durmiendo en situaciones peligrosas.**

Para más informacion sobre durmiendo seguramente con su bebé, la seguridad de las cunas o más copias de este folleto comuniquese a:

Servicios de Salud Publica  
del Condado de San Joaquin  
Salud de Madres, Ninos y Adolescentes  
1-800-698-2304



Esto ha sido desarrollado por el programa del Condado de San Joaquin de Mortalidad Infantil / Fetal. Este proyecto esta soportado por fondos recibidos por el Estado de California Departamento de Servicios de Salud Maternal y salud del Nino

# DURMIENDO CON SU BEBÉ: Durmiendo Seguramente Con Su Bebé



## Compartiendo la Misma Cama y Durmiendo con su Bebé

*Servicios de Salud Publica  
del Condado de San Joaquin  
Salud de Madres, Ninos y Adolescentes  
2233 Grand Canal Blvd Ste. 212  
Stockton, California 95207  
1-800-698-2304*

## POR FAVOR SIGA ESTAS DIRECTRICES PARA DORMIR SEGURAMENTE CON SU BEBE

### Ponga a su bebé a “Dormir Boca Arriba”

La posición más segura para que un bebé duerma es boca arriba. Siempre piense “Dormir Boca Arriba”



### No duerma con su bebé en un sofa, sillón, o cama de agua

Estos no son lugares seguros para que duerman los bebés y pueden aumentar el riesgo de sofocación (asfixia), o que queden atrapados.

### Evite almohadas esponjosas, muñecos de peluche, los plasticos, y la ropa de cama suelta

Estos pueden sofocar al bebé y no deben ser usados donde los bebés duermen. Su bebé debe dormir en una superficie firme y plana lo cual debe estar cubierta con una sábana ajustada.

### No duerma con su bebé si tiene el sueño pesado o cuando esta tomando medicamentos (recetados por su doctor o que no requieran receta) que lo pongan soñoliento

Evite la posibilidad de rodar por encima de su bebé o de sofocarlo accidentalmente.

### No duerma con su bebé si esta demasiado cansado

Tan solo un brazo sobre el bebé puede asfixiarlo.

### Evite tomar alcohol or usar drogas

Si usted o su pareja han estado tomando alcohol o usando drogas no duerma con su bebé.



### No fume alrededor de su bebé; no debe compartir la misma cama si fuma

El humo de cigarro afecta la respiración normal y la salud del bebé. Evite un incendio al no fumar cuando tiene sueño o esta acostado.



### Un bebé no debe dormir con hermanos o adultos que no sea su madre

Esta practica aumenta el riesgo de que se asfixie.

### Evite que su bebé tenga demasiado calor

Su bebé debe estar vestido ligeramente para dormir y debe mantener la temperatura del cuarto agradable como para un adulto vestido ligeramente. El bebé no debe estar abrigado demasiado y no debe sentirse caliente al tocarlo.