

# Sueño seguro para bebés



Siempre acueste a su bebé  
de espalda para dormir la  
siesta y a la noche.

Oregon  
**Health**  
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION  
Maternal and Child Health Program

# Datos sobre SMSL

## (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante)

- En Oregon, cerca de 40 bebés mueren durante el sueño cada año.
- Lo más importante que puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar. Para obtener ayuda, llame a la Línea para dejar de fumar de Oregon (Oregon Tobacco Quit Line) al 1-800-784-8669 o vaya a [www.quitnow.net/oregon](http://www.quitnow.net/oregon).
- La lactancia materna reduce el riesgo de muerte súbita de su bebé.

## Algunos padres optan por dormir con su bebé. Esto puede ser peligroso si:

- Su bebé tiene menos de 12 semanas de edad.
- Su cama tiene almohadas, colchas o edredones.
- Usted comparte la cama con mascotas u otros niños.
- Usted o su pareja:
  - Fuma
  - Ha tomado drogas, alcohol o medicamentos que causan somnolencia.
  - Está muy cansado o sufre de agotamiento extremo.

## Para asegurar que su bebé esté lo más seguro posible:

- Acuéstelo de espalda.
- Asegure que nadie fume cerca del bebé.
- Déle de mamar.
- Ponga a su bebé a dormir en la habitación donde usted duerme.
- Quite la ropa de cama acolchada, las almohadas, los juguetes de peluche y los protectores para cuna del área donde duerme su bebé.
- Evite acostar a su bebé sobre superficies blandas, como sofás o sillas tapizadas, camas de agua, puffs, colchas o edredones.
- Platique con los abuelos y otros cuidadores sobre esta información para el sueño seguro de su bebé.

**Cara hacia arriba**  
**Cara destapada**  
**Sin humo de tabaco**  
**¡Bebé cerca!**

## Platique con su médico sobre cualquier preocupación que tenga.

**Para más información, llame al 971-673-0262**  
**Visite Babies First! Safe Sleep for Babies en**  
**[www.healthoregon.org/safesleep](http://www.healthoregon.org/safesleep).**

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en diferentes formatos, tales como letra grande, Braille, grabaciones de audio, comunicaciones por Internet y otros formatos electrónicos. Llame al 971-673-0252 (voz) o al 971-673-0372 (TTY) para solicitar el formato diferente que le sea más útil.