



Para más información sobre el sueño seguro de su bebé, visite la Safe Sleep Academy.



Escanee el código QR anterior o visite www.safesleepacademy.org.



**Cribs
for Kids®**

Helping every baby sleep safer

ACERCA DE CRIBS FOR KIDS

Cribs for Kids es una organización nacional sin ánimo de lucro cuya misión es reducir las muertes relacionadas con el sueño infantil educando al público sobre prácticas seguras de sueño infantil y proporcionando cunas portátiles a las familias necesitadas a través de nuestra red de socios Cribs for Kids.

MÁS INFORMACIÓN EN
www.cribsforkids.org



South Dakota Department of Health
doh.sd.gov
1.800.305.3064



**12 PASOS PARA UN
SUEÑO SEGURO**



12 pasos para un sueño seguro

Paso 1



Coloque al bebé boca arriba para dormir cada vez que duerma.



Paso 2

Coloque al bebé sobre un colchón firme y plano en una cuna, moisés o moisés portátil aprobado con fines de seguridad para dormir todas las noches.



Paso 3

Alimente al bebé con leche materna durante al menos los dos primeros meses e idealmente de seis a doce meses para reducir el riesgo de muerte.



Paso 4

Comparta habitación con el bebé en un espacio separado y seguro para dormir durante al menos los seis primeros meses.



Paso 5

Retire todo del espacio seguro para dormir del bebé, con excepción de una sábana bien ajustada y el chupete.



Paso 6

Utilizar chupete en las siestas y por la noche reduce el riesgo de muerte en un 50 %.



Paso 7

Evite fumar, vapear y el deterioro durante el embarazo y mientras cuida al bebé.



Paso 8

Vista al bebé para dormir para evitar el sobrecalentamiento y siga los consejos de seguridad para envolverlo.



Paso 9

Asista a todas las citas médicas programadas para la madre y el bebé, y manténgase al día con las vacunas del bebé.



Paso 10

Tenga cuidado al comprar productos y dispositivos para el bebé, y practique siempre el sueño seguro.



Paso 11

Supervise al bebé cuando practique el tiempo sobre el abdomen para aumentar su fuerza y favorecer su correcto desarrollo.



Paso 12

Difunda el mensaje del sueño seguro en su comunidad.

Practique estos 12 pasos durante los primeros 12 meses



EMBAJADOR del Sueño Seguro

Salvar pequeñas vidas es muy importante.

Dé el siguiente paso, conviértase en embajador del sueño seguro y difunda el mensaje en su comunidad.

Escanee el código QR que aparece a continuación para realizar la formación gratuita en línea de embajador del sueño seguro y obtener más información sobre el sueño seguro de los bebés.

