

A **B** **C**
de
Dormir Seguro **s**

de las
OVEJAS
DURMIENTES

*...Para Que Todos Nuestros Bebés
Duerman de Forma Segura*



Acostados

solos en una cuna, sin juguetes, cobijas o almohadas.



Boca

arriba sobre la espalda sobre una superficie firme para dormir como una cuna o moisés.



En una **Cuna**

vacía con colchón firme es el lugar más seguro para que el bebé duerma.



sleeptight

¡Baa!

¡Ser un padre puede ser tan agotador!

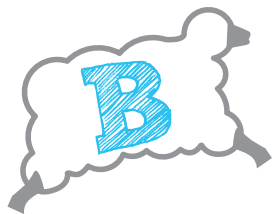
Siga los **ABCs**

Cada Bebé. Cada Sueño.



Acostadoes

solos en una cuna,
sin juguetes, cobijas o
almohadas.



Boca arriba

sobre la espalda sobre una
superficie firme para dormir
como una cuna o moisés.



En una Cuna

vacía con colchón firme es
el lugar más seguro para
que el bebé duerma.

Consejos de sueño seguro:

- Evita fumar cerca del bebé. El humo en el aire o en la ropa es peligroso para el bebé.
- Las camas para adultos, los sofás, las sillas y los asientos del automóvil no son seguros para que el bebé duerma.
- Si está cansado mientras sujeta al bebé, coloque al bebé en la cuna.
- Amamanta, si puedes.
- Ofrezca al bebé un chupete (sin una cuerda adjunta).
- Asegúrese de que todos los que cuidan al bebé sigan estos consejos seguros para dormir.

Encuentre más información de Safe Sleep en:
www.sleeptighthamptonroads.com