

¡La Leche Materna es lo MEJOR para la salud de su bebé!

Si usted puede, dele solo la leche materna a su bebé por lo menos los primeros seis meses.

La lactancia materna le da mucho tiempo para abrazar a su bebé y unirse con su bebé.

La lactancia materna es asociada con reducir el riesgo de la muerte infantil súbita y le ayuda a proteger contra muchas enfermedades.

Está bien de amamantar a su bebé en la cama, pero, cuando usted está muy cansada o el bebé está dormido/a, coloque a su bebé en un sitio de dormir separado y seguro cerca de su cama.



¡Las camas para los adultos No son seguras para los bebés durmientes!

La ropa de cama blanda, como las almohadas, las cobijas y las colchas aumentan el riesgo para el bebé de asfixia y del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS).

Los Adultos u otros niños en la cama pueden accidentalmente rodar demasiado cerca a su bebé o sobre su bebé mientras que ellos duermen.

Los bebés pueden quedarse atrapados entre la pared y el colchón, la cabecera, el estribo u otra pieza de mueble y asfixiarse.

Su bebé podría caerse de la cama y lastimarse.

Si usted tiene alguna pregunta sobre dónde está durmiendo su bebé, por favor hable con su proveedor médico o especialista de lactancia.



Financiado por el Departamento de California de Salud Pública, División de la Salud Maternal del Niño y Adolescente
Rev. 5/8/2012

Sueño Seguro Salva Vidas



Como nuevo padre, una de las decisiones más importantes que usted hará es donde dormirá su bebé

La siguiente información le ayudará a mantener a su bebé seguro de la asfixia, del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) y de los accidentes durante el sueño.

¡Crea un espacio seguro para dormir por la noche y durante la siesta!

¡Cosas importantes de saber!

El lugar más seguro para que el bebé duerma es en una cuna colocada cerca de su cama.

Su bebé debe:

- * De siempre ser colocado/a en su espalda para dormir.
- * De dormir en un colchón firme con solo una sábana ajustable.
- * De usar una sola pieza de ropa para dormir en lugar de usar cobijas para mantenerlo calentito.
- * De nunca dormir con los protectores de cuna acolchonados, las almohadillas, y/o los posicionados.

Mueva su bebé a una cuna tan pronto como sea posible si él/ella se queda dormido/a en el asiento del coche, el portero, u otro equipo de bebé.

¡Asegúrese que su bebé tenga un lugar seguro para dormir cuando visiten o viajen!



**Si necesita ayuda en la creación de una área de dormir más segura para su bebé, por favor llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Butte y pida hablar con una Enfermera de Salud Pública.
1-800-339-2941**

Compartir la cama no protege a su bebé contra la asfixia u el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS). Compartir la cama puede ser peligroso, especialmente para los bebés menores de tres meses de edad.

Evite el compartimiento de cama si:

- * Usted está muy cansada.
- * Usted fumó durante el embarazo.
- * Usted o su pareja fuma ahora.
- * Usted o su pareja ha consumido drogas, alcohol o medicamentos que les dan sueño.
- * Usted está demasiado sobrepeso.
- * Usted tiene una cama blanda o una cama de agua.
- * Usted tiene ropa de cama blanda o almohadas cerca del bebé.

Quedarse dormido/a con su bebé en un sofá o sillón es **muy inseguro**.

También es **muy inseguro** para otros adultos, los niños o los mascotas que comparten un superficie de dormir con su bebé.