



PRIMEROS PASOS

SMSL: consejos para mantener seguro a su bebé

Algunas veces los bebés mueren súbitamente sin razón alguna. Éstas se conocen como muertes SMSL*

Por suerte, existen muchas cosas que puede hacer para disminuir el riesgo de que su bebé sufra de SMSL.

- Siempre acueste al bebé boca arriba cuando esté dormido, tanto en las siestas como en la noche.
- Coloque a su bebé sobre un colchón firme. No utilice cojines, cobijas, almohadas ni coloque animales de peluche cerca del bebé.
- Acomode el área de dormir del bebé en el mismo cuarto en el que usted duerme. Utilice una cuna, moisés o área portátil de juegos que sean seguras en el mismo lugar en donde usted duerme. Su bebé no debe dormir en una cama para adultos ni en un sillón o una silla.
- No permita que su bebé se acalore demasiado mientras duerme. Cuando vista a su bebé, coloque máximo una prenda más de las que usaría un adulto para estar cómodo.
- No fume durante su embarazo. Después de que nazca su bebé, no permita que nadie fume cerca de él.
- Lleve a su bebé a que le realicen revisiones médicas periódicas.
- El amamantamiento puede disminuir las posibilidades de sufrir una SMSL, otra excelente razón para amamantar.

Si desea obtener más información, comuníquese a First Candle al **1-800-221-7437**.

*SMSL significa síndrome de muerte súbita del lactante.



No lo olvide,
el sueño seguro es
boca arriba.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.