

# Dormir más seguro para los bebés

## Cosas que puede hacer:



- ✓ Ponga siempre a su bebé de espaldas para dormir



- ✓ No fume durante el embarazo ni después del nacimiento



- ✓ Coloque su bebé para dormir en una cuna o moisés aparte en la misma habitación que usted durante los primeros 6 meses



- ✓ Amamante a su bebé



- ✓ Utilice un colchón firme, plano e impermeable en buen estado



## Cosas a evitar



**X** Nunca duerma en un sofá o en un sillón con su bebé.



**X** No duerma en la misma cama que su bebé si usted fuma, bebe o toma drogas o si su bebé nació prematuramente o tuvo peso bajo al nacer



**X** No deje que su bebé se acalore demasiado

**X** No cubra la cara ni la cabeza del bebé mientras duerme ni use ropa de cama floja

## Debe seguir los consejos para todas las siestas, no solo para dormir por la noche

**Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) es la muerte repentina e inesperada de un bebé sin razón obvia y aunque aún no sabemos cómo prevenir completamente el SMSL, es posible reducir considerablemente las probabilidades de que ocurra siguiendo los consejos.**

**También puede hablar con su comadrona o enfermera de asistencia domiciliaria si tiene alguna pregunta o preocupación, o póngase en contacto con nosotros**

**Email: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)**

**Telephone: 0808 802 6869**

**Website: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)**