

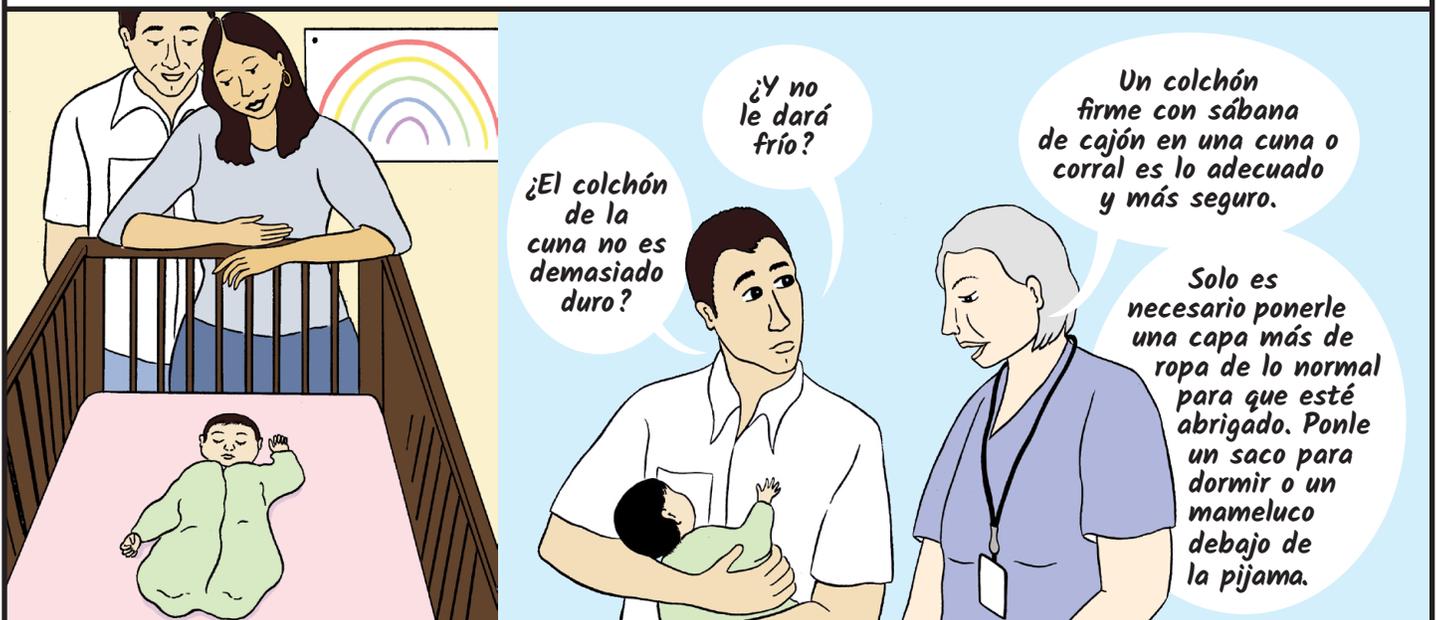
# AYUDA A TU BEBÉ A **DORMIR MÁS SEGURO**

Crea un lugar seguro para que duerma tu bebé y reducirás el riesgo de que muera por causas relacionadas con el sueño

COLOCA A TU BEBÉ BOCARRIBA SIEMPRE QUE DUERMA, TANTO EN LAS SIESTAS COMO DE NOCHE



LOS BEBÉS DEBEN DORMIR SOBRE UN COLCHÓN FIRME EN UNA CUNA SIN COBIJAS NI JUGUETES



**NO SE RECOMIENDA QUE DUERMAS CON TU BABÉ PUEDEN DORMIR EN EL MISMO CUARTO, PERO NO EN LA MISMA CAMA**

¿Cómo le daré el pecho si no duermo conmigo?

Pon su cuna cerca de tu cama, así puedes levantarlo fácilmente para amamantarlo durante la noche y luego volver a acostarlo en la cuna.

**LOS SOFÁS Y RECLINABLES NO SON UN LUGAR SEGURO PARA CUIDAR A TU BEBÉ CUANDO TIENES SUEÑO**

¿Y si me quedo dormida con mi bebé?

¿Sería mejor si lo amamanto en un sofá o un reclinatorio?

Si te duermes, coloca al bebé de nuevo en su espacio para dormir tan pronto como te despiertes.

También puede ser de ayuda poner un despertador.

Es más seguro que cuides a tu bebé en tu cama sin ropa de cama voluminosa.

**PROTEGE A TU BEBÉ DEL HUMO DE CIGARRO Y EL VAPEO**

¿Puedo vapear cerca de mi bebé?

Debes mantener a tu bebé y el lugar donde duerme alejados de todo tipo de humo y vapeo.

Las sustancias químicas pueden aumentar el riesgo de que tu bebé muera durante el sueño.

¿Qué pasa si estoy tomando medicina que me da sueño?

Consumir sustancias o tomar medicamentos que te dan sueño hacen todavía más peligroso que duermas con tu bebé.

Compartan la habitación, no la cama.

¿Necesitas ayuda para dejar el tabaco? Comunícate con [QuitlineNC.com](http://QuitlineNC.com) o al 1-800-QUIT-NOW  
¿Necesitas ayuda con el consumo de sustancias? Comunícate con [AlcoholDrugHelp.org](http://AlcoholDrugHelp.org) o al 1-800-688-4232