



Más Consejos

Cuando estás fuera de casa, ya sea de viaje o por una emergencia, a veces no está disponible una cuna para poner a dormir a tu bebé.

Ten en cuenta estos consejos, no importa donde duerma tu bebé:

- Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir, tanto para la siesta como durante la noche.
- Para asegurar que su bebé pueda respirar con libertad no ponga protectores de cuna, mantas, cobijas, frazadas, almohadas, ropa de cama suelta o juguetes en el área de dormir.
- Use un colchón delgado y firme con una sábana ajustable.
- Evite el sobrecalentamiento del bebé.
- Lo más seguro para su bebé es que duerma solo pero en la misma habitación que usted. No permita que otros compartan su cama con el bebé, especialmente niños o mascotas. Y nunca duerma con su bebé si ha tomado alcohol o drogas.
- No fume ni permita que otros fumen cerca de su bebé.

Para obtener más información sobre el sueño seguro para el bebé, visite: GiveYourBabySpace.com

Consejo sobre la Lactancia Materna

- ¿Sabía que la lactancia materna es saludable, gratis y usted tiene todo lo que necesita para amamantar cuando está fuera de casa?

Aliados para Bebés Sanos tiene la información y recursos para las mujeres embarazadas y las familias. Llame **1-800-251-BABY (2229)**, o visite: AliadosParaBebesSanos.org

Revisado Agosto 2016

Sueño Seguro para el Bebé Fuera de Casa

Lugares Seguros para Acostar a Dormir a su Bebé

Cuando una cuna no está disponible, hay otras opciones para que su bebé duerma seguro. Recuerde, nada debe compartir el espacio del sueño con el bebé, excepto un firme y delgado colchón cubierto con una sábana ajustable – evite poner juguetes, peluches, protectores de cuna, almohadas, mantas, u otros objetos sueltos en el área donde duerme el bebé. Si le preocupa que su bebé está con frío, vístalo con pijamas largas o con un saco de dormir.



Pack n' Play – Corralito Infantil Portátil

El pack n' play es una buena alternativa a la cuna. Use un colchón firme y delgado. Nunca le ponga almohadas, colchas, cobijas o mantas adentro.



Caja-Cuna

Una caja de cartón con un delgado colchón se puede utilizar para que duerma su bebé. Ponga la caja en el suelo seco, retire la tapa y no la cierre cuando el bebé está en ella. Nunca le ponga almohadas, colchas, cobijas o mantas adentro.



Gaveta ó Cajoncito de Madera

Si no hay otras opciones disponibles, puede quitar una gaveta del armario, vaciarla, y colocarla en el suelo para su bebé. Póngale un colchón firme sin almohadas, colchas, cobijas o mantas adentro.

Lugares Peligrosos para Acostar a Dormir a su Bebé



Colchón Inflable o Cama de Agua

Colchones de aire y camas de agua no son firmes y la cara de su bebé podría bloquearse haciéndosele difícil respirar.



Silla para Carro, Portabebés o Columpio

Los bebés tienen problemas para mantener la cabeza en una buena posición cuando están en estos. Sus cabezas pueden caer hacia adelante, bloqueando la vía respiratoria causando falta de aliento o asfixia.



Sofás, Sillones o Sillas

Su bebé puede quedar atrapado con la cara pegada a la parte lateral o posterior del sillón, sofá o silla, bloqueándole la vía respiratoria y causándole falta de aliento o asfixia.