

Cómo su bebé puede dormir seguro

Una guía para los padres y los cuidadores

Consejos para que su bebé duerma seguro

- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche. No lo coloque boca abajo.
- Al poner a su bebé a dormir, use una superficie firme, como una cuna o un capazo (que cumplan con las normas de seguridad) cubiertos con una sábana ajustable. Su bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sofá o en una silla solo, con usted o con cualquier otra persona. Comparta su habitación con el bebé.
- Si lleva al bebé a su cama para amamantarlo, vuelva a colocarlo en un área donde dormirá solo, después de amamantarlo.
- Mantenga los objetos blandos, como los juguetes, las sábanas sueltas, las colchas, las almohadas, los protectores para cunas o las mantas, lejos de la cuna o del capazo.
- Evite que su bebé se caliente demasiado. Vístalo con ropa ligera y cómoda, como un saco de dormir, sin más de una capa, en lugar de usar una manta. Mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
- Amamante tanto y por cuanto tiempo pueda. Esto ayuda a mantener a su bebé saludable.
- No fume ni permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.
- Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé o a un bebé menor de un año conozcan los consejos para dormir seguro.

Siga estos consejos básicos para que su bebé duerma seguro.

Los bebés deben dormir **solos, boca arriba y en una cuna.**

Tiempo boca abajo

Recuerde que los bebés necesitan mucho tiempo boca abajo cuando están despiertos y son cuidados por alguien. El tiempo boca abajo ayuda a fortalecer los músculos importantes en el cuello, los hombros y los brazos. También ayuda a prevenir las superficies planas en la parte posterior de la cabeza.

Comuníquese con el programa Special Beginnings® de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-888-421-7781** (TTY/TDD **711**) para obtener más información sobre el programa Safe Sleep (sueño seguro).

Llame a nuestra línea de asesoramiento de enfermería (24 Hour Nurse Advice Line) al **1-844-971-8906** (TTY/TDD **711**) para obtener apoyo sin costo las 24 horas del día.

espanol.bcbstx.com/chip

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).