

# Sueño seguro para bebés

Los bebés de 12 meses o menos siempre deben:

- Dormir boca arriba sobre una superficie plana y firme
- No tener objetos suaves cerca (como almohadas, mantas, protectores acolchados para cuna, peluches, etc.)
- Usar ropa ligera y dormir con la cabeza descubierta, los bebés pueden acalorarse demasiado
- Dormir en una cuna, un moisés o una cuna portátil que cumpla con los estándares de seguridad



## Cómo ayudar a que su bebé duerma de forma más segura



Acueste a su bebé cerca de usted, pero en una superficie separada. Dormir con su bebé puede ser menos seguro, especialmente si:



fuma actualmente o fumó durante el embarazo;

ha consumido cannabis, alcohol, otras drogas o medicamentos que le causan sueño;

duerme con su bebé en una superficie suave como un sillón, un sofá o un colchón viejo



No permita fumar ni vapear tabaco o cannabis en su carro ni en su hogar



Alimente a su bebé con leche materna



Ofrezca un chupete



Hable con un profesional de la salud, personal de enfermería o un trabajador de salud comunitaria de confianza sobre cómo ayudar a que su bebé duerma de forma más segura.

# Más recursos para ayudar a que su bebé duerma de forma más segura

## Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos

Para obtener consejos de seguridad, información sobre productos retirados del mercado y otros recursos de seguridad, visite:

<https://www.cpsc.gov/SafeSleep>



## Academia Estadounidense de Pediatría

Herramientas y recursos educativos sobre el sueño seguro para bebés. (en inglés) <https://www.aap.org/en/patient-care/safe-sleep/>



## Coalición del Sueño Seguro de Oregón

Información para madres, padres, personas cuidadoras y personal de cuidado infantil sobre cómo reducir el riesgo de muerte infantil súbita e inesperada (SUID, por sus siglas en inglés) y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño. (En inglés) [www.oregonsafesleep.org](http://www.oregonsafesleep.org)



### Datos sobre la muerte infantil súbita e inesperada

- La muerte infantil súbita e inesperada (SUID, por sus siglas en inglés) incluye el síndrome de muerte infantil súbita, la asfixia y el estrangulamiento accidentales en la cama y otras muertes por causas desconocidas.
- En Oregón, alrededor de 30 bebés fallecen mientras duermen cada año.
- Un lugar seguro para dormir puede prevenir algunas muertes infantiles relacionadas con el sueño.



Puede obtener este documento sin costo en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. Comuníquese con la Sección de Salud Familiar e Infantil al 971-673-0252 o envíe un correo electrónico a [fchsection.mailbox@odhsoha.oregon.gov](mailto:fchsection.mailbox@odhsoha.oregon.gov). Aceptamos llamadas a través de servicios de retransmisión.

OHA 8213 (Rev. 5/2026)