

# SAFESLEEP

- M A I N E -

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome). Siga las reglas básicas para dormir de manera segura:



**SOLO** – manténgase cerca, duerman separados.

---



Sobre su **ESL PALDA** de noche y durante las siestas.

---



En una **CUNA** limpia y despejada.

---



**SIN DROGAS** – el consumo de bebidas alcohólicas y drogas afecta su capacidad para cuidar a un bebé.

# SAFESLEEP

- M A I N E -

## Si su bebé no duerme y llora continuamente:

- Fíjese si tiene hambre, está cansado o necesita que le cambie el pañal.
- Acurruque a su bebé en sus brazos, cántele o báñelo con agua tibia.
- Saque a su bebé a pasear al aire libre, si el clima lo permite.
- Llame a una amiga o un familiar para que venga a cuidar al bebé.
- Si necesita asistencia, llame al **1-888-644-1130** o hable con su pediatra.

## Recuerde:

- El cuidado seguro del bebé depende completamente de personas adultas.
- Un bebé puede no parar de llorar a pesar de todo lo que usted intente hacer.
- Si necesita tomarse un respiro para calmarse, acueste a su bebé en un espacio seguro donde pueda dormir (**SOLO**, sobre su **ESPALDA**, en su **CUNA**), y chequéelo cada 15 minutos.
- A pesar de la frustración que pueda sentir, **NUNCA SE LE OCURRA** agitar a un bebé.