

Recomendaciones para dormir de forma segura

Trágicamente, algunos bebés mueren inesperadamente y sin razón aparente mientras duermen.

Puede reducir el riesgo para su bebé siguiendo estas recomendaciones para dormir de manera segura cada vez que lo acueste a dormir:

- Acueste a su bebé boca arriba para dormir.
- Su bebé debe tener su propia cuna, que cumpla con el estándar de seguridad australiano, y tenga un colchón firme y bien ajustado.
- Haga dormir a su bebé en su habitación por la noche durante los primeros seis a 12 meses de vida.
- No deje que su bebé duerma en un sofá o en un sillón, especialmente con otra persona.
- Asegúrese de que la cabeza y la cara de su bebé no puedan quedar cubiertas mientras duerme para evitar asfixia o sobrecalentamiento. No utilice edredón, protectores de cuna, acolchados, piel de oveja, ni deje juguetes blandos en la cuna.
- Vista a su bebé para que esté cómodamente abrigado, pero no caliente, para evitar el sobrecalentamiento.
- Si es posible, amamante a su bebé durante los primeros seis meses.
- No fume durante el embarazo o después de que nazca su niño, y no permita que nadie fume cerca de su bebé.
- Asegúrese de que cualquier persona que cuide a su bebé comprenda estas recomendaciones para dormir de forma segura.



Las prácticas recomendadas para dormir con seguridad están adaptadas de raisingchildren.net.au/safesleep