

**La misma habitación.
Camas diferentes.
Un mejor descanso para todos.**



**¿Cómo ayudar a que su bebé
duerma de forma segura?**

**Recuerde:
Todos los pasos, todas las veces**

- 1. Su bebé siempre debe dormir en una cuna o Pack 'n Play.**
- 2. El Pack 'n Play o la cuna es solo para el bebé. SIN almohadas, protectores, cobertores ni juguetes.**
- 3. Acueste a su bebé boca arriba.**

Visite: SafeSleepPhilly.org

Otras cosas importantes que puede hacer para mantener a su bebé seguro:

- **Evite fumar en el hogar de su bebé.**
- **Si puede, amamante a su bebé.**
- **Si su lactancia anda bien, puede usar un chupete o chupón.**
- **Evite tomar alcohol o usar drogas.**
- **Póngale a tiempo las vacunas a su bebé.**
- **No abrigue o arrope demasiado a su bebé.**
- **Deje de envolver a su bebé cuando empiece a darse vuelta.**

Además:

- **No use cosas que dicen permitir que su bebé duerma en una cama para adultos.**
- **No utilice un monitor de corazón para uso en el hogar, a menos que su doctor le diga que lo use.**
- **Cuando su bebé esté despierto, usted puede supervisar el tiempo que su bebé pase boca abajo.**

Visite: [SafeSleepPhilly.org](https://www.SafeSleepPhilly.org)



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA