



Los lugares peligrosos para dormir son mucho más peligrosos para los bebés con **síntomas respiratorios**

Si tu bebé presenta alguno de los siguientes síntomas, **dormir de forma segura** es aún más importante para él o ella:

⚡ Goteo nasal

⚡ Estornudos

⚡ Falta de apetito

⚡ Fiebre

⚡ Tos

⚡ Jadea al respirar

Si te preocupa la enfermedad de tu bebé, ponte en contacto con su pediatra inmediatamente.

Las vacunas pueden proteger a tu bebé de las enfermedades

Pregúntale al pediatra de tu bebé acerca de las vacunas contra la gripe, el COVID y el VRS.

Tú puedes ayudar a proteger a tu bebé.

Asegúrate de que **DUERMA SEGURO.**

Ayuda a mantener seguros a los bebés siguiendo estas normas, cada noche y cada siesta.



Solo.

La mayoría de las muertes relacionadas con el sueño se producen cuando los bebés duermen con un adulto o con otro niño, o en la cama de un adulto o en un sofá. **Puedes mantener a tu bebé cerca de ti compartiendo la habitación con él, pero no la cama.**



Boca arriba.

La posición más segura para dormir es boca arriba. Incluso cuando el bebé está congestionado o tose, es menos probable que se ahogue si duerme boca arriba.



En su cuna.

Cuando los bebés están enfermos, pueden estar más alletargados y les cuesta más ajustar su posición para respirar mejor si se les tapa la cara con algo. El lugar donde duerme tu bebé debe estar limpio y despejado. Nada de mantas, almohadas, peluches, Boppy o protectores de cuna. Sólo una sábana ajustada sobre un colchón firme.



Libre de humo.

Mantén el humo alejado de tu bebé: nada de cigarrillos, marihuana o vaping en casa. El humo de cualquier tipo aumenta el riesgo de que un bebé muera mientras duerme, sobre todo si está enfermo.



Fresco.

Los bebés con fiebre pueden sobrecalentarse más fácilmente porque su temperatura corporal puede ser ya más alta de lo normal. Dormir boca arriba y destapados, sin mantas, puede ayudar a prevenir que se sobrecalienten.

