



El ABC de sueño seguro



Los bebés menores de 1 año duermen mejor

Alone" solo, en su
Back," espalda, en un
Cuna.



NO UTILICE

- Juguetes/peluches
- Sábanas holgadas
- Mantas
- Almohadas
- Cuñas para cuna

UTILICE

- Sábanas ajustadas
- Colchón firme, plano y del tamaño adecuado
- Un chupete, si es necesario
- Mono ligero



Diez consejos para que el bebé duerma mejor

1. Tiempo de juego activo durante el día.
2. Respondiendo rápidamente a las necesidades de su bebé.
3. Mantener la cuna en tu habitación durante el año 1.
4. Llevar un diario de cuándo duerme el bebé.
5. Baños, masajes suaves o lectura primero.
6. Hablarle o cantarle al bebé antes de acostarlo.
7. Poner al bebé en la cuna cuando parece cansado.
8. Si está inquieto, acueste al bebé 30 minutos antes.
9. Pon música suave o enciende un ventilador.
10. Utilice una toalla tibia para calentar el colchón de la cuna y retírela antes de que el bebé duerma.