

Mantenga a su
bebé seguro
mientras duerme
cada noche y en
cada siesta.



 Baltimore para
Bebés Saludables.
cada bebé cuenta contigo





Acostarlo Solo.

La mayoría de las muertes relacionadas con el sueño ocurren cuando los bebés duermen con alguien más en una cama o sofá. Comparta su cuarto con su bebé, pero no su cama.



Boca Arriba.

Su bebé debe dormir boca arriba. Esta es la posición más segura para que el bebé duerma. No es más probable que se ahoguen estando boca arriba. De hecho, cuando un bebé está boca abajo, cualquier cosa que escupa o vomite puede bloquear su garganta y causar asfixia o problemas respiratorios.



Cuna.

La cuna de su bebé debe estar limpia y libre de objetos. Sin mantas, almohadas, juguetes esponjosos, peluches o protectores de cunas. Sólo una sábana ajustada sobre un colchón firme.



Deje de Fumar.

Mantenga un ambiente libre de humo para su bebé: No fume tabaco, marihuana o cigarrillos electrónicos en su casa.

¡Sin Excepciones!

Siempre siga estos pasos para mantener a su bebé seguro.

¿Necesita una cuna? Llame al 410-649-0500 para averiguar si califica para obtener una cuna gratis.

Llame a estos números para obtener asistencia las 24 horas del día:

- Aprenda a lidiar con un bebé que llora mucho: **1-800-243-7337**
- Encuentre tratamiento para el abuso de sustancias o problemas de salud mental: **410-433-5175**
- Obtenga ayuda para dejar de fumar: **1-800-784-8669**

Visit www.healthybabiesbaltimore.com