



# Sueño seguro de D del N

**SOLO • DE ESPALDA • CUNA**  
CADA VEZ QUE DUERMA

*¿Sabía usted que el síndrome de muerte infantil súbita, o SMIS, es la principal causa de muerte infantil entre los bebés menores de un año de edad? Éstas son algunas de las cosas que puede hacer para reducir mi riesgo.*

Amamantar al bebé ayuda a mantenerme fuerte y saludable.



Ayúdame a mantenerme seguro evitando fumar, beber alcohol o usar drogas antes de que nazca y mientras me cuidas.

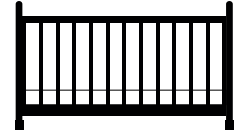


La forma más segura para dormir es sobre mi espalda.



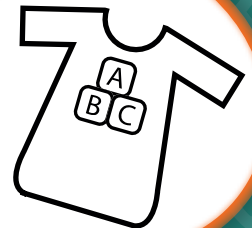
Necesito aire limpio y libre de humo para mantenerme saludable y seguro.

Duelmo sin peligro a solas en mi cuna con un colchón firme.



Comparta la habitación, no la cama.

La ropa de dormir ligera, como un saco de dormir, me ayuda a dormir cómodamente sin sufrir calor.



NORTH DAKOTA  
**INFANT AND CHILD DEATH**  
SERVICES



NORTH DAKOTA  
DEPARTMENT of HEALTH

1.800.472.2286  
icds@nd.gov

