

Casi 1 de cada 6 muertes de  
infantes en el Condado de Tulsa  
están vinculadas a un ambiente  
de sueño poco seguro.

*De acuerdo a la revisión de casos de residentes del condado de Tulsa entre 2017-2019 por el Proyecto de Revisión de Mortalidad Infantil y Fetal de Tulsa (TFIMR, por sus siglas en inglés). Los datos de TFIMR no están destinados a las tasas de población general, pero proporcionan datos sobre las causas y la prevención de la pérdida fetal e infantil*



**La forma más segura en que  
puedo dormir es solo y  
recostado sobre mi espalda**



# Lista para un sueño seguro

- Comparta su habitación con su bebé, no su cama. Su bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sofá o en una silla a solas, con usted, o con cualquier otra persona.
- Mantenga objetos suaves, como almohadas, protectores de cuna, juguetes suaves y ropa de cama suelta, fuera de la zona de sueño de su bebé.
- Siempre coloque a los bebés sobre sus espaldas cuando los pone a dormir para siestas y durante la noche.
- No permita que su bebé duerma en un columpio. Si su bebé se duerme en un asiento para automóvil o en un portabebés, debe trasladarse a una superficie firme de tan pronto como sea posible.
- El riesgo de muerte es aún mayor cuando un bebé comparte una cama con un fumador. Evite la exposición del bebé al humo, el alcohol y las drogas ilícitas.