

# Consejos para un sueño seguro

- Siempre acuesta a tu bebé boca arriba para dormir.**  
Esta es la forma más efectiva de reducir el riesgo de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante), incluso durante las siestas.
- Usa una superficie firme y plana para dormir.**  
Una cuna o moisés con una sábana ajustada es lo más seguro. Evita los sofás, cojines u otras superficies blandas.
- Mantén la cuna libre de objetos adicionales.**  
Retira cobijas, almohadas, peluches y juguetes, ya que aumentan el riesgo de asfixia.
- Nunca duermas con tu bebé en un sofá o sillón.**  
Esto es especialmente riesgoso y siempre debe evitarse.
- Habla con las personas que cuidan a tu bebé.**  
Asegúrate de que todos los que lo acuestan a dormir conozcan y sigan las recomendaciones de sueño seguro.
- Comparte habitación durante los primeros 6 meses, si funciona para ti.**  
Que tu bebé duerma en tu habitación, pero no en tu cama, puede reducir el riesgo temprano de SMSL. Algunos bebés y padres duermen mejor en habitaciones separadas, especialmente después de los 4 meses.
- Consulta con tu médico sobre el sueño seguro.**  
Los médicos no siempre hablan del tema, especialmente sobre el colecho, así que no dudes en pedir orientación.