



# El descanso saludable del bebé

## Lo más importante de un vistazo



### Lo que es bueno para su bebé:

- + Dormir boca arriba
- + Contar con su propia cama en la habitación de los padres
- + Dormir en un saco de dormir
- + Dejar destapados cabeza, cara, brazos y cuello
- + Un colchón estable y permeable al aire
- + Dormir con chupete
- + 16- 18° C en la habitación
- + Tomar el pecho hasta los 5 - 6 meses de edad
- + Tumbarse al bebé alternando del cabecero a los pies de la cama (evita que coja costumbres)



### Lo que no es bueno para su bebé:

- Dormir de lado o boca abajo
- Dormir en la cama de los padres
- El exceso de calor
- Mantas, almohadas, barreras
- Fumar durante el embarazo
- Fumar en la vivienda

