



Blue Cross Community Health PlansSM



HealthChoice Illinois

Illinois Department of
Healthcare and Family Services

Programa Sueño seguroy

para su bebé:
Una guía
para padres
y cuidadores



Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.

Consejos para que su bebé duerma seguro

- Acueste al bebé boca arriba y no boca abajo cada vez que esté listo para ir a dormir, tanto a la hora de la siesta como a la noche.
- Acuéstelo sobre una superficie firme, como una cuna o un moisés con certificado de seguridad que tenga sábanas bien ajustadas. Su bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sofá ni en una silla solo. Tampoco debe hacerlo con usted o con alguien más, pero sí puede dormir en la misma habitación que usted.
- Si lleva al bebé a su cama para amamantarlo, asegúrese de volver a acostarlo en otro lugar después de haberlo alimentado.
- Evite que haya objetos blandos, como juguetes, ropa de cama suelta, edredones, almohadas, protectores de cunas o cobijas en la cuna o en el moisés.
- Evite que el bebé tenga demasiado calor. En lugar de usar una cobija, vístalo con ropa liviana y cómoda, como una bata de dormir, y con no más de una capa de ropa. Mantenga la habitación a una temperatura que sea agradable para un adulto.
- Amamante al bebé tanto como pueda y durante el tiempo que pueda. Esto ayuda a que el bebé esté saludable.
- No fume ni permita que fumen cerca del bebé.
- Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé o a un bebé menor de un año sepan cómo brindarle un sueño seguro.



**El programa
Sueño seguro
para su bebé es
muy sencillo.**

**Su bebé debe
dormir solo, boca
arriba y en una
cuna Crib.**

Es hora de poner al bebé boca abajo

Recuerde que su bebé necesita pasar mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto, siempre y cuando alguien lo vigile. Esto ayuda a que fortalezca músculos importantes del cuello, de los hombros y de los brazos. También ayuda a evitar zonas planas en la parte de atrás de la cabeza del bebé.



Para obtener más información sobre el programa Sueño seguro, comuníquese al **1-888-421-7781** (TTY/TDD: **7-1-1**).

Para obtener apoyo gratuito en todo momento, llame a nuestra línea de enfermería 24/7 Nurse Advice Line, con atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-888-343-2697** (TTY/TDD: **7-1-1**).

OBTENGA UNA CUNA GRATIS

Para obtener una cuna portátil*, tiene que estar embarazada cuando se inscriba y cumplir con lo siguiente:

1. consultar al ginecólogo-obstetra dentro de los 42 días de haber obtenido cobertura;
2. inscribirse y participar en el programa Special Beginnings®;
3. completar el programa Sueño Seguro de Special Beginnings



*La cuna podría lucir diferente a la que se muestra en la imagen.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o materiales en otros formatos e idiomas de manera gratuita, llame al 1-877-860-2837 TTY/TDD: 711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).