



## SAFE SLEEP FOR INFANTS

### Create a Safe Environment for Your Baby

As a parent or caregiver, you have an important job in choosing where and how your baby will sleep at night and naptime. There are steps you can take to prevent Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and other causes of injuries and deaths related to sleeping, including suffocation and falls.

#### Do not sleep with your baby.

- The safest place for your baby to sleep is in a room with you, but in his own safety-approved crib or bassinette.
- Do not allow adults or other children to share a bed with a baby.

#### Use a safety-approved crib or bassinette.

- Cribs should be approved by the Juvenile Products Manufacturers Association.
- The space between bars should be less than 2 3/8 inches (about the width of a soda can).
- Cribs should have a firm mattress and a snug-fitting sheet.
- Do not place stuffed animals, soft bedding, pillows, bumper pads, or wedges in the crib.
- Place the crib in an area that is always smoke-free.
- Be sure that any second-hand crib has not been recalled. Visit [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov) to find out. Also, make sure any crib has all of its parts and meets the safety standards listed above.

#### Put your baby on his back to sleep, at night and for naps.

- Side sleeping is not safe and is not advised.
- Babies sleep comfortably on their backs.
- Babies are **less** likely to choke when they sleep on their backs.
- Babies need adult-supervised “tummy time” when they are awake. This helps them to develop normally and helps prevent flat spots on their heads.

#### Keep your baby at a comfortable temperature.

- Overheating is a risk factor for SIDS.
- Dress the baby in clothes that you would be comfortable wearing.
- Blankets can become loose bedding and end up on the infant’s face. Instead, dress your baby in a wearable “sleep sack.”



### Get the Facts

About 2,200 U.S. babies die each year from SIDS (this is an average of six babies each and every day of the year).

SIDS is the leading cause of infant death between 1 and 12 months of age.

Many of these deaths are preventable. See the tips to the left to learn more.

Talk to those who care for your baby, including child care providers, babysitters, family, and friends, about placing your baby to sleep on his back at night and during naps.



# EL DORMIR SEGURO PARA INFANTES

## Cree un Ambiente Seguro para su Bebé

Como padre o proveedor de cuidado, usted tiene una labor importante seleccionando dónde y cómo su bebé ha de dormir por la noche y durante la siesta. Hay medidas que usted puede tomar para prevenir el síndrome de muerte súbita y otras causas de lesiones y muertes, incluyendo asfixias y caídas.

### No dormir con su bebé.

- El lugar más seguro donde su bebé puede dormir es en una habitación con usted, pero en su propia cuna o en un Moisés cuya seguridad haya sido aprobada.
- No permita que adultos u otros niños compartan la cama con un bebé.

### Use o cuna o Moisés cuya seguridad haya sido aprobada.

- Las cunas deben ser aprobadas por la Asociación de fabricantes de productos juveniles.
- El espacio entre las barras han de estar separados menos de 2 3/8 pulgadas, lo ancho de una lata de soda.
- Las cunas han de tener un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- No ponga ni peluches, ni ropas suaves de cama, ni colchas blandas, ni toques ni cuñas en la cuna.
- Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo de fumar.
- Asegúrese de que si la cuna es de uso, ésta no haya sido retirada del mercado. Consulte [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov) para informarse. También, asegúrese que la cuna tenga todas sus piezas y que se ajuste a los estándares de seguridad.

### Ponga a su bebé a dormir boca arriba, por la noche y durante la siesta.

- Dormir de lado no es seguro y no se recomienda.
- Los bebés duermen cómodamente boca arriba.
- Es menos probable que los bebés se ahoguen cuando duerman boca arriba.
- Los bebés necesitan la supervisión de adultos durante el tiempo "boca abajo" cuando ellos están despiertos. Esto les ayuda a desarrollarse normalmente y les ayuda a prevenir lugares planos en la cabeza.

### Mantenga a su bebé en una temperatura agradable.

- Sobre calentar es un riesgo para el SIDS.
- Vista al bebé con ropas que usted consideraría cómodas para ponerse.
- Las mantas se pueden convertir a ropa de cama suelta y llegar a estar sobre la cara de su niño. En lugar de usar mantas, pongale a su niño un saco de dormir que se puede poner.



## Obtenga los hechos

Cada año unos 2.200 bebés mueren del Síndrome de muerte súbita (esto es un promedio de seis bebés cada uno de los días del año).

El síndrome es la mayor causa de muerte de infantes entre uno (1) y doce (12) meses de edad.

Muchas de estas muertes son prevenibles. Vea los consejos que a la izquierda para más información.

Platique con aquéllos que cuidan a su bebé, sobre colocar al bebé a dormir boca arriba por la noche y durante siestas.