

Safe Sleep for Your Baby

Reduce the Risk for Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

- 1 Always place your baby on his or her back to sleep, for naps and at night.** The back sleep position is the safest, and every sleep time counts.
- 2 Place your baby on a firm sleep surface, such as on a safety-approved* crib mattress, covered by a fitted sheet.** Never place your baby to sleep on pillows, quilts, sheepskins, or other soft surfaces.
- 3 Keep soft objects, toys, and loose bedding out of your baby's sleep area.** Don't use pillows, blankets, quilts, sheepskins, or pillow-like crib bumpers in your baby's sleep area, and keep all objects away from your baby's face.
- 4 Do not allow smoking around your baby.** Don't smoke before or after the birth of your baby, and don't let others smoke around your baby.
- 5 Keep your baby's sleep area close to, but separate from, where you and others sleep.** Your baby should not sleep in a bed or on a couch or armchair with adults or other children, but he or she can sleep in the same room as you. If you bring your baby into bed with you to breastfeed, put him or her back in a separate sleep area, such as a bassinet, crib, cradle, or a bedside cosleeper (infant bed that attaches to an adult bed) when finished.
- 6 Think about using a clean, dry pacifier when placing the infant down to sleep, but don't force the baby to take it.** (If you are breastfeeding your baby, wait until your child is 1 month old or is used to breastfeeding before using a pacifier.)



- 7 Do not let your baby overheat during sleep.** Dress your baby in light sleep clothing, and keep the room at a temperature that is comfortable for an adult.
- 8 Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS** because most have not been tested for effectiveness or safety.
- 9 Do not use home monitors to reduce the risk of SIDS.** If you have questions about using monitors for other conditions talk to your health care provider.
- 10 Reduce the chance that flat spots will develop on your baby's head:** provide "Tummy Time" when your baby is awake and someone is watching; change the direction that your baby lies in the crib from one week to the next; and avoid too much time in car seats, carriers, and bouncers.

*For more information on crib safety guidelines, contact the Consumer Product Safety Commission at 1-800-638-2772 or <http://www.cpsc.gov>.



Adapted from *Back to Sleep* campaign materials from the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. 1-800-505-CRIB (2742) or <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

Nassau County Department of Health
106 Charles Lindbergh Blvd.
Uniondale, NY 11553



Ponga a su bebé a dormir sin peligro

Las diez maneras más importantes para que su bebé duerma sin peligro:

- 1 Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.** Esta posición es la más segura, en cualquier momento en que el bebé duerma.
- 2 Acueste al bebé en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada*, y cubra el colchón con una sábana ajustable.** Nunca ponga a dormir al bebé sobre almohadas, colchas, pieles u otras superficies suaves.
- 3 Mantenga todos los objetos suaves, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.** No use almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme su bebé, y mantenga todo objeto alejado de su cara.
- 4 No permita que fumen cerca de su bebé.** No fume ni antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.
- 5 Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerman usted u otras personas.** Su bebé no debe dormir en una cama, sofá o sillón con adultos u otros niños, pero sí puede dormir en la misma habitación que usted. Si usted lleva a su bebé a su cama para darle el pecho, asegúrese de que una vez que haya terminado, lo regrese a un lugar separado para dormir, tal como a un moisés, cuna, cuna-mecedora, o a una cama para bebé ("bedside cosleeper") de las que se pueden unir a las camas de los adultos.
- 6 Considere darle un chupete limpio y seco a su bebé cuando lo ponga a dormir, pero no lo obligue a tomarlo.** (Si usted está dándole el pecho a su bebé, espere a que cumpla 1 mes de nacido antes de darle el chupete).

*Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, llame gratis a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor al 1-800-638-2772 (Atención en español o en inglés) o visite su página electrónica al <http://www.cpsc.gov>.



- 7 No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir.** Abrigue al bebé con ropa de dormir ligera y mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
- 8 Evite usar productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, porque no se ha comprobado la seguridad y eficacia de la mayoría de ellos.**
- 9 No use monitores caseros para reducir el riesgo de este síndrome.** Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable primero con su proveedor de servicios de la salud.
- 10 Disminuya la posibilidad de que se desarrollen áreas planas en la cabeza de su bebé.** Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, déjelo pasar un tiempo boca abajo. Cambie la posición en la que su bebé descansa en la cuna de una semana a otra, y evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.



Adaptado de Campaña Dormir Boca Arriba de materiales de la el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*, Institutos Nacionales de la Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
1-800-505-CRIB (2742) or <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

Nassau County Department of Health
106 Charles Lindbergh Blvd.
Uniondale, NY 11553

