



Sleep Safety



The Safe Sleep Top Ten

1. Always place your baby on his back to sleep, for naps and at night
2. Place your baby on a firm sleep surface, such as on a safety approved crib mattress, covered by a fitted sheet that fits under the mattress by 2 inches
3. Keep soft objects, toys, and loose bedding out of your baby's sleep area
4. Do not allow smoking around your baby
5. Keep your baby's sleep area close to, but separate from, where you and others sleep
6. Think about using a clean, dry pacifier when placing the infant down to sleep
7. Do not let your baby overheat during sleep. Dress only in a simple onesie, no blankets
8. Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS
9. Do not use home monitors to reduce the risk of SIDS
10. Ask your pediatrician about "tummy time" to foster your child's development

SIDS IS...

- The major cause of death in infants from one month to one year in age
- Sudden and silent– the infant was seemingly healthy
- A death often associated with sleep and with no signs of suffering
- A recognized medical disorder

SIDS IS NOT...

- Preventable, but the risk can be reduced by placing the baby on their back to sleep on a firm surface in a smoke free environment
- Suffocation
- Caused by vomiting and choking or by minor illnesses such as colds or infections
- Contagious
- Child abuse or neglect
- The cause of every unexpected infant death

Tips for Crib Safety

- No missing loose or improperly installed screws, slats or pieces
- No more than 2 3/8 inch space (the width of a 12oz soda can) between the crib slats
- No corner posts over 1/16 inch high so baby's clothes do not catch
- No cutouts on head board or foot board that the baby may get caught in
- Do not use bumpers or other crib, accessories may cause strangulation or suffocation





Reduzca el Riesgo de SIDS (síndrome de muerte infantil repentina)



Las Diez Mejores Maneras Para SIDS Es... Dormir Seguro

1. Siempre ponga al bebe a dormir boca arriba, durante las siestas y por la noche.
2. Ponga a su niño a dormir en una superficie firme, con un colchón de cuna con seguridad aprobada, cubierta por una manta echa a la medida.
3. Mantenga cosas blandas, juguetes y ropa de cama fuera de la área de dormir del niño.
4. No permita que fumen alrededor del niño.
5. Mantenga el lugar de dormir de su bebé cerca, pero a parte de donde usted y otros duermen.
6. Piense en usar un chupon limpio y seco cuando ponga al bebe a dormir.
7. No deje a su bebé recalentarse mientras duerma
8. Evite los productos que aclaman reducir el riesgo de SIDS
9. No use monitores de casa para reducir los SIDS
10. Reduzca el riesgo de áreas planas que se pueden desarrollar en la cabeza de su bebé, proporcione “tiempo de panza”

- La causa principal de muerte en infantes de un mes a un año de edad
- Repentina y silenciosa- el infante aparentemente era sano
- La muerte a menudo es asociada con el sueño y no hay muestras de sufrimiento
- Es reconocido como un desorden medico

SIDS No Son...

- Prevenibles, pero el riesgo puede ser reducido acostando al bebé despalda en una superficie firme y en un ambiente libre de humo de cigarros.
- Asfixia
- Causados por vomitar y ahogarse o por enfermedades de menor importancia tales como una gripa o infecciones
- Contagioso
- Abuso infantil o negligencia
- La causa de cada muerte infantil inesperada

Consejos Para una Cuna Segura

- No deberán faltarle tornillos, varillas o ser instalado incorrectamente
- No mas de 2 3/8 pulgadas de espacio (la anchura de una bebida refrescante de 12oz) entre las varillas de la cuna
- No postes de esquina de más de 1/16 de pulgada de alto de forma que un bebé no pueda quedar enganchado por la ropa de uno de dichos postes
- No recortes en la plataforma de cabecera o plataforma del pie que permitan al bebé quedar atrapado
- No utilice topes o otros accesorios en la cuna que pueda causar estrangulación o asfixia

