

# Make sure your baby is a Safe Sleeper

Keeping Your Baby Safe by Reducing the Risk of Sudden Unexpected Infant Death Syndrome (SUIDS)

## Tummy Time to Play

## Back to Sleep

### **Tummy Time is for Playing:**

Babies need lots of tummy time for playing. Always stay with your baby during tummy time and make sure she is awake.

### **BABIES SHOULD ALWAYS BE PLACED ON THEIR BACKS TO SLEEP:**

Place your baby on their back to nap and sleep. Babies up to 1 year of age should always be placed on their backs to sleep during naps and at night.

### **Babies Need a Safe Place to Sleep:**

#### **Make sure your baby sleeps in a safe place with a firm surface.**

Babies should sleep in a crib, bassinet, portable crib or play yard that meets current safety standards. Do not use a crib that is broken or has missing parts or drop-side rails. Make sure the baby's crib has not been recalled. If your baby falls asleep in a car safety seat, stroller, swing, infant carrier or infant sling, move your baby to a safe place with a firm sleep surface as soon as you can.

**No Soft or Loose Objects:** Cover the mattress with a fitted sheet. Do not put blankets or pillows between the mattress and the fitted sheet. Pillows, quilts, comforters, sheepskins, bumper pads and toys can be dangerous. Keep soft objects, loose bedding and other objects out of the crib.



### **Same Room to Sleep; Not the Same Bed:**

It's okay for your baby to sleep in the same room where you sleep, but not in the same bed. Babies who sleep in the same bed as their parents are at risk of SUIDS, suffocation or strangulation. Parents can roll onto babies during sleep and babies can get tangled in the sheets or blankets. You can keep the crib or bassinet within an arm's reach of your bed. You can easily watch or breastfeed your baby by having your baby nearby.

**Breastfeed** as much and for as long as you can. Studies show that breastfeeding can help reduce the risk of SUIDS. Just be careful to stay awake!

### **Keep Your Baby Away From Smokers:**

Keep your baby away from smokers and places where people smoke. If you smoke, quit for your health and

the health of your baby. Keep your car and home smoke-free.

**Temperature:** Do not let your baby get too hot. Keep the room where your baby sleeps at a comfortable temperature. In general, dress your baby in no more than one extra layer than you would wear. Your baby may be too hot if he or she is sweating or if her chest feels hot.

### **Bring Baby to the Doctor:**

Schedule and go to all well-child visits. Your baby will get important immunizations. Studies show that immunizations may protect your baby against SUIDS.

**Share** this with anyone who cares for your baby, including grandparents, family, friends, babysitters and child care centers.

**Special Note:** These suggestions are for healthy babies up to 1 year of age. A very small number of babies with certain medical conditions may need to be placed to sleep on their stomachs. Your baby's doctor can tell you what is best for your baby.

**Helpful Website:** For more information about crib safety standards, visit the Consumer Product Safety Commission website at [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)



For more Safe Sleep tips scan the QR code or visit [www.ctoec.org/safe-sleep](http://www.ctoec.org/safe-sleep)



This information was developed based on the American Academy of Pediatrics (AAP) website, [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org). To read the AAP's recommendations to help reduce the risk of SUIDS go to <http://bitly.com/aap-suids>.



Connecticut Office of  
Early Childhood

[www.ctoec.org/safe-sleep](http://www.ctoec.org/safe-sleep)

# Asegúrese de que su Bebé tenga un Sueño Seguro

Mantenga a su Bebé a salvo evitando el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SUIDS, por su sigla en inglés)

## Hora de Juego Boca Abajo

## Boca Arriba al Dormir

### La posición boca abajo es para jugar:

Los bebés necesitan estar mucho tiempo boca abajo para jugar. Quédense siempre con su bebé mientras esté boca abajo y asegúrese de que esté despierto.

### LOS BEBÉS SIEMPRE DEBEN DORMIR BOCA ARRIBA:

Coloque a su bebé boca arriba para que duerma la siesta o durante la noche. Los bebés menores de 1 año deben estar siempre boca arriba para dormir la siesta o durante la noche.

Los bebés necesitan un lugar seguro para dormir: **Asegúrese de que su bebé duerma en un lugar seguro con una superficie firme.** Los bebés deben dormir en una cuna, moisés, cuna portátil o corralito que cumplan con las normas de seguridad actuales. No use una cuna que esté rota o a la que le falten piezas o barandas laterales abatibles. Asegúrese de que la cuna del bebé no se haya abatido. Si el bebé se queda dormido en un asiento de seguridad, cochecito, columpio o portabebés, traslade a su bebé un lugar seguro con una superficie firme tan pronto como sea posible.

### Sin objetos blandos ni sueltos:

Cubra el colchón con una sábana ajustable. No coloque mantas ni almohadas entre el colchón y la sábana ajustable. Las almohadas, las colchas, los edredones, las pieles de oveja, los protectores para cuna y los juguetes pueden ser peligrosos. Mantenga los objetos blandos, la ropa de cama suelta y otros objetos fuera de la cuna.



### La misma habitación para dormir;

**no la misma cama:** Su bebé puede dormir en la misma habitación que usted, pero no en la misma cama. Los bebés que duermen en la misma cama que sus padres corren riesgo de SUIDS, asfixia o estrangulación. Los padres pueden darse vuelta sobre los bebés mientras duermen y los bebés pueden enredarse en las sábanas o las mantas. Puede colocar la cuna o el moisés cerca de su cama. Puede observar o amamantar fácilmente a su bebé al tenerlo cerca.

**Amamántelo** la cantidad de veces y la cantidad de tiempo que sean necesarios. Los estudios revelan que la lactancia puede ayudar a reducir el riesgo de SUIDS. ¡Solo asegúrese de mantenerse despierta!

### Mantenga a su bebé lejos de los

**fumadores:** Mantenga a su bebé lejos de los fumadores y los lugares donde las personas fumen. Si fuma, deje de hacerlo por su salud y la de

su bebé. Mantenga a su auto y a su hogar sin humo de cigarrillo.

**Temperatura:** No permita que la temperatura del bebé se eleve demasiado. Mantenga la habitación donde duerme el bebé a una temperatura agradable. En general, vista al bebé con una capa más de ropa de la que usted usaría. La temperatura del bebé puede estar demasiado elevada si está sudando o tiene el pecho caliente.

**Lleve al bebé al médico:** Programe y asista a visitas de niño sano. Su bebé recibirá vacunas importantes. Los estudios revelan que las vacunas pueden proteger a su bebé contra el SUIDS. Comparta esta información con las personas que se preocupen por su bebé, como los abuelos, los familiares, los amigos y las niñeras, y los centros de atención infantil.

**Nota especial:** Las sugerencias son para bebés saludables de hasta 1 año. Es posible que un número muy pequeño de bebés con determinadas afecciones médicas deba dormir boca abajo. El médico de su bebé puede decirle qué es mejor para su bebé.

**Sitio web útil:** Para obtener más información sobre las normas de seguridad de las cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)



Para obtener más consejos sobre el sueño seguro, escanee el código QR o visite [ctoec.org/safe-sleep](http://ctoec.org/safe-sleep)



La información se desarrolló según el sitio web de la Academia Americana de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés): [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org). Para leer las recomendaciones de la AAP que la ayudan a reducir el riesgo de SUIDS, ingrese en <http://bitly.com/aap-suids>.



Connecticut Office of  
Early Childhood

[www.ctoec.org/safe-sleep](http://www.ctoec.org/safe-sleep)