

SAFE SLEEP FOR YOUR

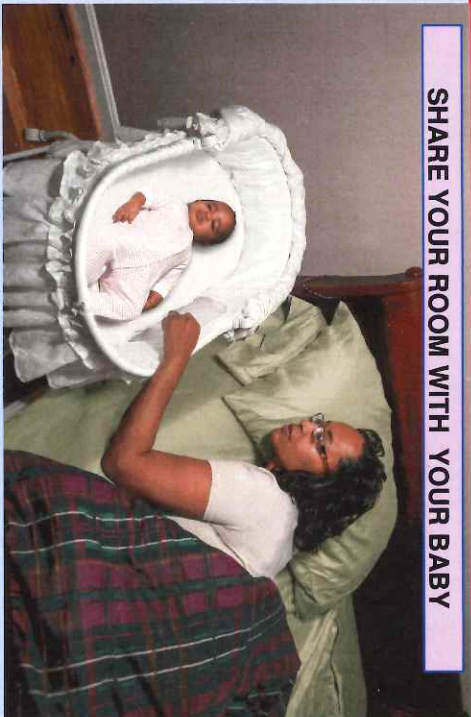


REDUCE THE RISK OF SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME AND OTHER SLEEP-RELATED DEATHS SUCH AS ACCIDENTAL SUFFOCATION AND STRANGULATION IN BED

DON'T USE SOFT OBJECTS, PILLOWS, QUILTS, BUMPERS, LOOSE BEDDING OR STUFFED ANIMALS IN THE CRIB OR UNDER THE BABY

BABIES SHOULD NOT SLEEP IN AN ADULT BED, ON A COUCH, OR ON A CHAIR ALONE, WITH YOU, OR WITH ANYONE ELSE

SHARE YOUR ROOM WITH YOUR BABY



PLACE YOUR BABY TO SLEEP ON HIS OR HER BACK

USE SLEEP CLOTHING SUCH AS A ONE-PIECE SLEEPER INSTEAD OF A BLANKET

Image courtesy of the Safe to Sleep® campaign, for educational purposes only; Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://www.nichd.nih.gov/sids>. Safe to Sleep® is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.

- DO NOT LET ANYONE SMOKE NEAR THE BABY.
 - USE A FIRM MATTRESS IN A SAFETY APPROVED** CRIB, BASSINET OR PORTABLE CRIB. COVER THE MATTRESS WITH A FITTED SHEET AND NOTHING ELSE.
 - SHARE YOUR ROOM WITH YOUR BABY BUT NOT YOUR BED. IF YOU BRING YOUR BABY INTO YOUR BED TO BREASTFEED, PUT YOUR BABY BACK IN HIS SEPARATE CRIB, BASSINET OR PORTABLE CRIB IN YOUR ROOM WHEN YOU ARE FINISHED.
 - OFFER A CLEAN, DRY PACIFIER AT SLEEP TIME. IF YOU BREASTFEED WAIT UNTIL ONE MONTH OF AGE BEFORE OFFERING A PACIFIER.
 - DO NOT LET YOUR BABY OVERHEAT DURING SLEEP.
 - BE SURE THAT NOTHING COVERS THE BABY'S FACE.
 - DISCUSS THESE GUIDELINES WITH YOUR BABY'S HEALTH CARE PROVIDER.
- BREASTFEEDING REDUCES THE RISK OF SIDS**
- KEEPING UP WITH IMMUNIZATIONS REDUCES THE RISK OF SIDS**

Do not forget "Tummy Time" when the baby is awake and being watched. Tummy time helps your baby's muscles get stronger and helps prevent flat spots on the head. Avoiding excessive time in carriers and bouncers can also help. For more information access our website: www.rwjms.rutgers.edu/sids

QUESTIONS? PLEASE CONTACT
The SIDS Center of New Jersey
800-545-7437
SCNJ@rwjms.rutgers.edu



This material is for infants from birth to 12 months and is based on the guidelines of the American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome: SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of the Recommendations for a Safe Infant Sleep Environment, published in 2011 in Pediatrics. Safe infant sleep can reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome and other sleep-related deaths such as accidental suffocation and strangulation in bed. This is intended for full term and preterm infants, with rare exception. Discuss these guidelines with baby's healthcare provider. **For questions about crib safety regulations: www.cpsc.gov or 1-800-638-2772 (Prepared 7/13; re-formatted 6/14).



PONGA A SU BEBÉ A DORMIR SIN PELIGRO

REDUZCA EL RIESGO DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL BEBÉ Y OTRAS MUERTES COMO ASFIXIA Y ESTRANGULACIÓN ACCIDENTAL EN LA CAMA

NO UTILIZE OBJETOS SUAVES, ALMOHADAS, COLCHAS, ROPA DE CAMA SUELTA, PROTECTORES ACOLCHADOS PARA LA CUNA, O MUÑECOS DE PELUCHE EN LA CUNA O DEBAJO DEL BEBÉ

SU BEBÉ NO DEBE DORMIR SOLO NI ACOMPAÑADO EN UNA CAMA DE ADULTOS, UN SOFÁ O UNA SILLA

COMPARTA SU HABITACIÓN CON SU BEBÉ



PONGA A SU BEBÉ A DORMIR BOCA ARRIBA

UTILIZE PIJAMAS DE UNA SOLA PIEZA EN LUGAR DE UNA MANTA

Image courtesy of the Safe to Sleep® campaign, for educational purposes only; Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <http://www.nichd.nih.gov/sids>; Safe to Sleep® is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.

- NO PERMITA QUE FUMEN CERCA DE SU BEBÉ.
- UTILIZE UN COLCHÓN FIRME EN UNA CUNA, UN MOISÉS, O UNA CUNA PORTÁTIL QUE HAYA SIDO APROBADA EN CUANTO A SEGURIDAD. **
- CUBRA EL COLCHÓN CON UNA SÁBANA BIEN AJUSTADA Y NADA MÁS.
- ES BUENO COMPARTIR SU HABITACIÓN CON SU BEBÉ, PERO NO SU CAMA. SI TRAE AL BEBÉ A LA CAMA PARA DARLE EL PECHO, FAVOR DE REGRESAR EL BEBÉ A LA CUNA, EL MOISÉS, O LA CUNA PORTÁTIL EN LA MISMA HABITACIÓN CON USTED CUANDO TERMINA.
- CONSIDERE DARLE UN CHUPETE LIMPIO Y SECO A SU BEBÉ CUANDO LO PONGA A DORMIR. SI USTED ESTÁ DÁNDOLE EL PECHO A SU BEBÉ, ESPERE A QUE CUMPLA UN MES DE NACIO ANTES DE DARLE EL CHUPETE.
- NO DEJE QUE SU BEBÉ TENGA DEMASIADO CALOR AL DORMIR.
- ASEGÚRESE QUE NINGÚN OBJETO CUBRA LA CARA DEL BEBÉ.
- DISCUTE ESTA INFORMACIÓN CON SU PEDIATRIA U OTRO MÉDICO DEL BEBÉ.

AMAMANTAR A SU BEBÉ REDUCE EL RIESGO DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL BEBÉ

MANTENERSE AL DÍA CON LAS INMUNIZACIONES REDUCE EL RIESGO DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL BEBÉ



No olvide que su bebé también necesita pasar tiempo boca abajo: póngalo sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos y previene la formación de áreas planas en la cabeza. Evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro o brincadores infantiles. Para más información utilice la página electrónica: www.rwjms.rutgers.edu/sids

¿ALGUNA PREGUNTA?
COMUNIQUESE CON NOSOTROS
SIDS Center of New Jersey
800-545-7437
SCNJ@rwjms.rutgers.edu

Este material es para bebés de nacimiento hasta doce meses y es basado en la publicación de la Academia de Pediatría Grupo Especial de Muerte Súbita del Bebé: "SIDS and Other Sleep-related Infant Deaths: Expansion of the Recommendations for a Safe Infant Sleep Environment," (Pediatrics, 2011). Sueño seguro puede reducir el riesgo de Muerte Súbita del Bebé, y de asfixia y estrangulación en la cama. Esta guía está diseñada para niños de periodo completo y niños prematuros, con rara excepción. Discute esta información con su pediatra u otro médico del bebé. **Para preguntas sobre las normas de la cuna: 1-800-638-2772 o www.cpsc.gov (Prepared 7/13; re-formatted 6/14)