NEW YORK STATE | Office of Children and Family Services

HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR BABY SAFE

Safe to Sleep

All babies need a place where it is safe to sleep. There are steps that parents and caretakers should take to make sure that it is "Safe to Sleep" when putting infants to bed, to prevent infant deaths from unsafe sleeping arrangements and to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

An increasing number of fatalities have been reported involving the sleeping arrangements of infants, including infants sleeping alone in unsafe surroundings as well as infants sleeping with other persons.

SIDS is the sudden death of an infant under 1 year of age that remains unexplained after a complete investigation.

SIDS is the leading cause of death in infants ages 1 month to 12 months.

The "safe to sleep" tips below can help keep your baby healthy and safe.

- Place your baby on his or her back to sleep, even for naps. "Back to Sleep" is the safest sleep position for your baby. Talk to all caregivers about safe sleep practices and the risk of SIDS.
- To further reduce the risk of SIDS, dress your baby in light sleep clothing and keep the room at a temperature that is comfortable for a lightly dressed adult. Keep a smoke-free home for your baby, and consider offering a pacifier during naps and at bedtime. Dress your baby in sleep clothing, such as a one-piece sleeper and do not use a blanket.
- Place your baby to sleep in a child-safe crib with a firm mattress covered by a fitted sheet; crib slats should be 2 ⅜ inches or less apart. Sofas, chairs, futons, and waterbeds are not safe places for a baby to sleep. Keep loose bedding and soft objects such as pillows, comforters, crib bumpers and stuffed toys out of the baby's sleep environment. Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS because most have not been tested for effectiveness and safety.
- The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends parents place the infant's crib or bassinet near their bed to allow for convenient parent/child contact and breastfeeding.
- Overtiredness may cause parents to fall asleep with their infant, only to have the baby slip beneath them or down into the chair or bedframe. The AAP advises parents who choose to feed their infant in bed to be aware of these risks.
- Bed sharing during sleep is not recommended, since it may increase the risk of the infant becoming caught in bedding or smothered during the shifting that may occur during sleep. Bed sharing is especially dangerous if the adult has used alcohol or drugs. It may cause deeper sleep that can lead to decreased awareness of the infant and the sleeping environment. Parents on medications are advised to read the prescription's warnings and directions carefully; if you have any questions, contact your health care provider.
- Some "tummy time" during awake hours is good for your baby. It helps to strengthen your baby's neck and shoulder muscles, and reduces the change of flat spots developing on your baby's head.

PUB-5008 (Rev. 6/2015)

NEW YORK STATE | Department of Health

healthy families new york
Home Visiting Program

NEW YORK STATE CHILDREN & FAMILY TRUST FUND
"Strengthening New York's Families"

NEW YORK STATE | Oficina de Servicios para Niños y Familias

CONSEJOS PARA PROTEGER A SU BEBÉ

Seguridad al Dormir

Todos los bebés necesitan un lugar seguro para dormir. Estos son los pasos que los padres y los proveedores de cuidado deben tomar para promover la seguridad de los bebés, previniendo así muertes ocasionadas por prácticas inseguras al dormir y reduciendo el riesdo del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (Sudden Infant Death Syndrome–SIDS).

Un mayor número de fallecimientos ha sido registrado en relación a prácticas de dormir con bebés. Estos casos han involucrado a bebés que durmieron solos en ambientes inseguros y a bebés que durmieron con otras personas.

SIDS es la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad que no se puede explicar después de completarse una investigación. SIDS es la causa principal de muerte en bebés de un mes a 12 meses de edad.

Los consejos que le ofrecemos a continuación pueden ayudar a mantener a su bebé seguro y saludable.

- Ponga a dormir a su bebé boca arriba, incluso durante la siesta. La posición de boca arriba es la más segura para su bebé. Comparta información sobre prácticas seguras para dormir y cómo evitar el riesgo de SIDS con todos los proveedores de cuidado.
- Para reducir aún más el riesgo de SIDS, vista a su bebé con ropa liviana y mantenga la temperatura de su dormitorio a un nivel cómodo para un adulto(a) vestido con ropa liviana. No fume en su hogar, y considere ofrecerle un chupón o chupador a su bebé antes de la siesta y antes de dormir.
- Ponga a dormir a su bebé en una cuna segura sobre un colchón firme cubierto con una sábana que se ajuste al colchón; las separaciones de las barras de la cuna deben ser de 2 ⅜ pulgadas o menos. Los sofás, las sillas, los futones y las camas de agua no son lugares seguros para poner a dormir a un bebé. Mantenga la ropa de cama suelta y los objetos suaves, tales como almohadas, colchas, parachoques de cuna y animales rellenos, fuera del ambiente donde duerma el bebé.
- La Academia Norteamericana de Pediatría (American Academy of Pediatrics - AAP) recomienda que los padres pongan a su bebé en la cuna o bacinete cerca de su cama para permitir un contacto conveniente con el niño(a) y facilitar el amamantamiento.
- El exceso de cansancio puede ocasionar que los padres se duerman con su bebé, corriendo el riesgo de que el bebé se deslice por debajo de ellos en una silla o se mueva hacia un lugar inseguro en la cama, entre el colchón y el marco de la cama. Vista a su bebé en ropa de dormir, tal como un pelete o mameluco de una pieza, y no use una frazada o colcha.
- No se recomienda compartir la cama con un bebé, ya que esto puede incrementar el riesgo de que el bebé quede atrapado entre las colchas o se asfixie durante el sueño. Es especialmente peligroso compartir la cama con un bebé si un adulto(a) ha bebido alcohol o ha usado drogas. Esto puede ocasionar un sueño profundo que puede minimizar el conocimiento subconsciente de la proximidad del bebé. Los padres que tomen medicamentos deben leer sus advertencias y direcciones, y contactar al proveedor de atención médica si tienen alguna pregunta.
- Es bueno que su bebé pase algunas horas echado sobre su barriguita durante el día. Esto ayudará a fortalecer los músculos del cuello y de los hombros, y reducirá la incidencia de superficies planas en la cabeza del bebé.

PUB-5008-S (Rev. 6/2015)

NEW YORK STATE | Department of Health

healthy families new york
Home Visiting Program

NEW YORK STATE CHILDREN & FAMILY TRUST FUND
"Strengthening New York's Families"