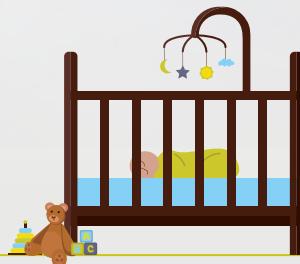




# INFANT SAFE SLEEP CONSIDERATIONS

Understanding and **following recommended sleep practices** helps ensure your baby sleeps safely and soundly and gives you some peace of mind. Following these tips helps reduce the risk of accidental suffocation or even death.

While the **greatest risk is during the first 4 months of life**, following these tips are important until your baby's first birthday.



## AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS GUIDANCE

Infants should always be placed on their backs to sleep.

Keep your baby warm with a sleep sack or extra layers of clothing instead of a blanket.

Babies should sleep on a firm sleep surface that does not incline.

Remove toys, pillows, and bumpers.

If the baby falls asleep in a car seat, stroller, swing or infant carrier, move them as soon as you can.

Room share: Keep the baby's bassinet or crib in your bedroom for at least the first 6 months.

Avoid swaddling after your baby can turn over.

Offering a pacifier at nap time and bedtime is recommended.

Babies benefit from having short tummy time sessions each day.

## BEDSHARING GUIDANCE

If you choose to bedshare, it is important to know the risks. Bedsharing is dangerous if:

- Anyone in the bed has consumed any amount of alcohol, marijuana, illicit drugs, or medication that makes you sleepy
- Baby was exposed to smoking during pregnancy
- Baby was born prematurely (before 37 weeks) or weighed under 5.5 pounds at birth

Additional Tips:

- Do not allow other children or pets to be in the bed
- Keep bedding and pillows away from baby
- Check that baby cannot become trapped between mattress and wall or headboard
- Never leave your baby alone in an adult bed
- The mattress needs to be firm

**\*\*MAKE SURE ALL CAREGIVERS ARE AWARE OF AND FOLLOWING YOUR DECISION ON SAFE SLEEP PRACTICES.\*\***



**ECPAC**  
EARLY CHILDHOOD  
PARTNERSHIP  
OF ADAMS COUNTY

# CONSIDERACIONES SOBRE EL SUEÑO SEGURO DE LOS BEBÉS

Entender y **seguir las prácticas de sueño recomendadas** ayuda a asegurarse de que su bebé duerma sano y salvo y a que usted tenga cierta tranquilidad. Seguir estos consejos ayuda a reducir el riesgo de asfixia accidental o incluso de muerte.

Aunque el bebé está bajo **mayor riesgo durante los 4 primeros meses de vida**, es importante seguir estos consejos hasta que el bebé cumpla un año.



## GUÍA DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

**Los bebés siempre deben dormir boca arriba.**

**Mantenga a su bebé abrigado con un saco para dormir o más ropa en lugar de una cobija.**

**Los bebés deben dormir sobre una superficie firme que no esté inclinada.**

**Quite los juguetes, almohadas y protectores de cuna.**

**Si el bebé se queda dormido en un asiento para el coche, carriola, columpio o portabebés, muévalo tan pronto como pueda.**

**Compartan habitación: Ponga el moisés o la cuna del bebé en su habitación por lo menos durante los primeros 6 meses.**

**Evite envolver a su bebé en cuanto pueda rodar y quedar boca abajo.**

**Es recomendado ofrecer un chupón a la hora de tomar una siesta o acostarse.**

**Es bueno para los bebés hacer breves sesiones de tiempo boca abajo todos los días.**

## GUÍA SOBRE DORMIR JUNTOS

**Si decide dormir con su bebé, es importante que conozca los riesgos. Dormir juntos es peligroso si:**

- Cualquier persona durmiendo en la misma cama ha consumido alcohol, marihuana, drogas ilícitas o medicamentos que dan sueño.
- El bebé estuvo expuesto al tabaco durante el embarazo.
- El bebé nació prematuramente (antes de las 37 semanas de gestación) o pesó menos de 5.5 libras (1.5 kilos) al nacer.

**Consejos adicionales:**

- No deje que otros niños o mascotas duerman ahí.
- Mantenga las sábanas, colchas, cobijas y almohadas lejos del bebé.
- Asegúrese de que el bebé no pueda quedar atrapado entre el colchón y la pared o la cabecera de la cama.
- Nunca deje a su bebé solo en una cama de adultos.
- El colchón debe ser firme.

**\*\*ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS CUIDADORES CONOZCAN Y RESPETAN SUS DECISIONES SOBRE LAS PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO.**