



Safe Sleep for Babies

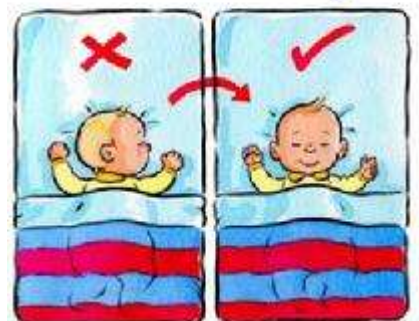
September 2017
Look inside for...

- Reduce the risk of SIDS and Suffocation (English/Spanish)
- A Parent's Guide to Safe Sleep (English/Spanish)
- A Child Care Providers Guide to Safe Sleep (English/Spanish)
- Keep Baby Safe in Play Yard Space (English/Spanish)
- What Does a Safe Sleep Environment Look Like?
- WIC Recipes: Celery Logs (English/Spanish)

For more information on
how to lead a healthier
lifestyle, visit our website
GetHealthyCT.org



Safe Sleep for Your Baby



Reduce the Risk of SIDS & Suffocation



About 3,500 babies die each year in the United States during sleep because of unsafe sleep environments. Some of these deaths are caused by entrapment, suffocation, or strangulation. Some infants die of sudden infant death syndrome (SIDS). However, there are ways for parents to keep their sleeping baby safe. Read on for more information from the American Academy of Pediatrics (AAP) on how parents can create a safe sleep environment for their babies. This information should also be shared with anyone who cares for babies, including grandparents, family, friends, babysitters, and child care center staff.

Note: These recommendations 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 stomach. Your baby's doctor can tell you what is best for your baby.

What You Can Do:

- **Place your baby to sleep on his back for every sleep.**
 - Babies up to 1 year of age should always be placed on their back to sleep during naps and at night. However, if your baby has rolled from his back to his side or stomach on his own, he can be left in that position if he is already able to roll from tummy to back and back to tummy.
 - If your baby falls asleep in a car seat, stroller, swing, infant carrier, or infant sling, he should be moved to a firm sleep surface as soon as possible.
 - Swaddling (wrapping a light blanket snugly around a baby) may help calm a crying baby. If you swaddle your baby, be sure to place him on his back to sleep. Stop swaddling your baby when he starts to roll.
- **Place your baby to sleep on a firm sleep surface.**
 - The crib, bassinet, portable crib, or play yard should meet current safety standards. Check to make sure the product has not been recalled. Do not use a crib that is broken or missing parts or that has drop-side rails. For more information about crib safety standards, visit the Consumer Product Safety Commission Web site.
 - Cover the mattress with a tight-fitting sheet.
 - Do not put blankets or pillows between the mattress and fitted sheet.
 - Never put your baby to sleep on a water bed, a cushion, or a sheepskin.
- **Keep soft objects, loose bedding, or any objects that could increase the risk of entrapment, suffocation, or strangulation out of the crib.**
 - Pillows, quilts, comforters, sheepskins, bumper pads, and stuffed toys can cause your baby to suffocate. Note: Research has not shown us when it's 100% safe to have these objects in the crib; however, most experts agree that these objects pose little risk to healthy babies after 12 months of age.
- **Place your baby to sleep in the same room where you sleep but not the same bed.**
 - Do this for at least 6 months, but preferably up to 1 year of age. Room-sharing decreases the risk of SIDS by as much as 50%.
 - 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.
 - The AAP cannot make a recommendation for or against the use of bedside sleepers or in-bed sleepers until more studies are done.
 - Babies who sleep in the same bed as their parents are at risk of SIDS, suffocation, or strangulation. Parents can roll onto babies during sleep, or babies can get tangled in the sheets or blankets.

- **Breastfeed as much and for as long as you can. This helps reduce the risk of SIDS.**
 - The AAP recommends breastfeeding as the sole source of nutrition for your baby for about 6 months. When you add solid foods to your baby's diet, continue breastfeeding until at least 12 months. You can continue to breastfeed after 12 months if you and your baby desire.
- **Schedule and go to all well-child visits. Your baby will receive important immunizations.**
 - Recent evidence suggests that immunizations may have a protective effect against SIDS.
- **Keep your baby away from smokers and places where people smoke. This helps reduce the risk of SIDS.**
 - If you smoke, try to quit. However, until you can quit, keep your car and home smoke-free. Don't smoke inside your home or car, and don't smoke anywhere near your baby, even if you are outside.
- **Do not let your baby get too hot. This helps reduce the risk of SIDS.**
 - 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 she is sweating or if her chest feels hot.
 - If you are worried that your baby is cold, use a wearable blanket, such as a sleeping sack, or warm sleeper that is the right size for your baby. These are made to cover the body and not the head.
- **Offer a pacifier at nap time and bedtime. This helps reduce the risk of SIDS.**
 - If you are breastfeeding, wait until breastfeeding is going well before offering a pacifier. This usually takes 3 to 4 weeks. If you are not breastfeeding, you can start a pacifier as soon as you like.
 - It's OK if your baby doesn't want to use a pacifier. You can try offering a pacifier again, but some babies don't like to use pacifiers.
 - If the pacifier falls out after your baby falls asleep, you don't have to put it back in.
 - Do not use pacifiers that attach to infant clothing.
 - Do not use pacifiers that are attached to objects, such as stuffed toys and other items that may be a suffocation or choking risk.
- **Do not use home cardiorespiratory monitors to help reduce the risk of SIDS.**
 - Home cardiorespiratory monitors can be helpful for babies with breathing or heart problems, but they have not been found to reduce the risk of SIDS.
- **Use caution when buying products that claim to reduce the risk of SIDS.**
 - Wedges, positioners, special mattresses and specialized sleep surfaces have not been shown to reduce the risk of SIDS, according to the AAP.

What Expectant Moms Can Do:

- Schedule and go to all prenatal doctor visits.
- Do not smoke, drink alcohol, or use drugs while pregnant or after the birth of your newborn. Stay away from smokers and places where people smoke.
- Hold your newborn skin to skin while breastfeeding. If you can breastfeed, do this as soon as you can after birth. Skin-to-skin contact is also beneficial for bottle-fed newborns.

What Sleepy Parents Need to Know:

- It is safer to feed your baby on your bed than on a sofa or cushioned chair. Make sure to remove pillows, blankets, or other soft bedding, in case you fall asleep while feeding. If you do fall asleep, move your baby back into her own bed as soon as you awake.
- Be careful not to fall asleep on a sofa or cushioned chair while holding your baby.

Remember Tummy Time: Give your baby plenty of "tummy time" when she is awake. This will help strengthen neck muscles and help prevent flat spots on the head. Always stay with your baby during tummy time, and make sure she is awake.

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante y de la asfixia



Más de 3.500 bebés mueren en los Estados Unidos de manera súbita e inesperada todos los años mientras duermen, con frecuencia se debe al síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL) o debido a muertes accidentales por asfixia o estrangulamiento. Sin embargo, existen formas de [mantener seguro a su bebé mientras duerme](#). Continúe leyendo para obtener más información de la American Academy of Pediatrics acerca de cómo los padres pueden lograr un ambiente seguro de sueño para sus bebés. Esta información también debe ser compartida con todas las personas que cuiden a los bebés, incluidos abuelos, familiares, amigos, niñeras y el personal de las guarderías y de los centros para el cuidado infantil.

Nota: estas recomendaciones son para bebés sanos de hasta 1 año de vida. Es posible que una pequeña cantidad de bebés con determinadas afecciones médicas deban ser colocados boca abajo para dormir. El médico de su bebé puede decirle qué es lo mejor para su bebé.

Lo que puede hacer

- **Coloque a su bebé boca arriba cada vez que lo ponga a dormir.**
 - Los bebés de hasta 1 año de vida siempre deben colocarse [boca arriba](#) para dormir durante las siestas y por la noche. Sin embargo, si su bebé ha girado y se ha puesto de lado o boca abajo por sí mismo, puede dejarlo en esa posición si ya puede darse vuelta de boca abajo a boca arriba y de boca arriba a boca abajo.
 - Si su bebé se duerme en un [asiento de seguridad](#) para el auto, un paseador, un columpio, un portabebés o un marsupio debe pasárselo a una superficie firme tan pronto como sea posible.
 - [Envolver al bebé](#) en una manta puede ayudar a calmarlo. Si envuelve al bebé, cerciórese de colocarlo bocarriba (sobre su espalda). Deje de envolverlo cuando su bebé empiece a darse vuelta.
- **Ponga a su bebé a dormir en una superficie firme.**
 - La cuna, el moisés, la cuna portátil o el patio de juegos deben cumplir con las medidas vigentes de seguridad. Verifique que el producto no haya sido retirado del mercado. No use una cuna que esté rota o a la cual le falten piezas o que tenga barandas laterales que se puedan bajar. Para más información sobre los estándares de seguridad para las cunas, visite el sitio web de la [Comisión de Seguridad de los Productos del Consumidor de los Estados Unidos](#).
 - Cubra el colchón que viene con el producto con una sábana ajustada (tirante) a la medida.
 - No coloque mantas ni almohadas entre el colchón y la sábana ajustada a la medida.
 - Nunca ponga a su bebé a dormir en una silla, un sofá, una cama de agua, un almohadón ni una manta de piel de carnero/oveja.
- **Mantenga fuera de la cuna los objetos blandos/suaves, la ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de que el bebé quede atrapado, se asfixie o sufra estrangulación.**
 - Las almohadas, las colchas, los edredones, las mantas de piel de carnero, los cojines de protección y los juguetes de peluche pueden hacer que su bebé se asfixie. Nota: Las investigaciones no han demostrado cuándo es 100 % seguro dejar estos objetos en la cuna. Sin embargo, la mayoría de los expertos están de acuerdo en que después de los 12 meses de vida, estos objetos implican un riesgo bajo para los bebés sanos.
- **Ponga a su bebé a dormir en la misma habitación en que usted duerme, pero no en la misma cama.**
 - Hágalo por lo menos durante 6 meses, pero mejor hasta cuando cumpla 1 año de edad. Compartir la habitación reduce el riesgo del SMSL hasta por un 50 %.
 - Mantenga la cuna o el moisés cerca de su cama, de forma que pueda alcanzarlo con la mano (a un brazo de distancia). Puede observar o amamantar fácilmente a su bebé si lo tiene cerca. La
 - La AAP no puede hacer recomendaciones a favor o en contra del uso de cunas colecho (adyacentes) o de durmientes hasta que se hayan realizado más estudios.
 - Los bebés que duermen en la misma cama que sus padres corren riesgo de sufrir SMSL, asfixia o estrangulación. Los padres pueden darse vuelta y quedar encima de los bebés mientras duermen, o los bebés pueden enredarse en las sábanas o mantas.

- **Amamante a su bebé tanto como pueda y durante tanto tiempo como pueda. Los estudios muestran que amamantar a su bebé puede ayudar a reducir el riesgo del SMSL.**
 - La AAP recomienda la lactancia como la única fuente de nutrición para su bebé hasta los 6 meses de vida. Cuando añada alimentos sólidos a la dieta del bebé, continúe amamantando por lo menos hasta los 12 meses y después si usted y su bebé lo desean.
- **Programa y vaya a todas las [visitas del niño sano](#). Su bebé recibirá vacunas importantes.**
 - Evidencia reciente sugiere que las vacunas pueden ayudar a proteger al bebé contra el SMSL.
- **Mantenga a su bebé alejado de los fumadores y de los lugares en los que la gente fuma. Esto reduce el riesgo del SML.**
 - Si usted fuma, intente dejar de hacerlo. No obstante, hasta que pueda [dejar de fumar](#), mantenga [su automóvil y su hogar libres de humo](#). No fume dentro de su hogar o auto y no fume cerca de su bebé, incluso si está al aire libre.
- **No permita que el bebé tenga demasiado calor. Esto ayuda a reducir el riesgo del SMSL.**
 - Mantenga la habitación en la que duerme su bebé a una temperatura cómoda.
 - En general, [vista al bebé](#) con apenas una capa más de las que usted usaría. Si su bebé suda o tiene el pecho caliente, es posible que tenga mucho calor.
 - Si le preocupa que su bebé tenga frío, puede usar una manta para vestir (vestible) para bebés o saco para dormir que sea del tamaño adecuado para el bebé. Este tipo de ropa está diseñada para cubrir el cuerpo y no la cabeza.
- **Ofrézcale un chupete (chupón o chupo) a la hora de la siesta y a la hora de acostarse. Esto ayuda a reducir el riesgo del SMSL.**
 - Si está amamantando, espere a que la lactancia materna esté afianzada para ofrecer un [chupete](#), chupón o chupo. Esto generalmente lleva de 3 a 4 semanas. Si no está amamantando puede empezar con el chupete tan pronto como guste.
 - No hay problema si su bebé no quiere usar un chupete. Puede probar volver a ofrecerle un chupete en el futuro, pero a algunos bebés no les gusta usarlo.
 - Si su bebé toma el chupete y se le cae después de que se duerme, no tiene que volver a ponérselo en la boca.
 - No utilice chupetes que se sujeten a la ropa del bebé.
 - No utilice chupetes que se fijan a objetos, tales como juguetes u otros artículos que pueden presentar un riesgo de asfixia o estrangulamiento.
- **No utilice monitores cardiorrespiratorios caseros para ayudar a reducir el riesgo del SML.**
 - Los monitores cardiorrespiratorios pueden ser buenos para los bebés que tienen problemas de respiración o problemas cardíacos, pero no hay evidencia de que ayuden a reducir el riesgo del SMSL.
- **Tenga precaución al comprar productos que afirman (promoten) reducir el riesgo del SMSL.**
 - Productos tales como los sujetadores para bebés, los 'posicionadores', los colchones especiales y las superficies especiales para dormir no han demostrado reducir el riesgo del SMSL, de acuerdo con la AAP.

Lo que las madres embarazadas pueden hacer

- Programe y asista a todas las visitas médicas prenatales.
- [No fume](#), no beba alcohol ni consuma drogas mientras esté embarazada y después del nacimiento. Manténgase alejada de los fumadores y de los lugares en los que la gente fuma.
- Cargue a su bebé piel con piel mientras lo está amamantando. Si puede amamantar, hágalo tan pronto como pueda después del parto. La [atención de piel con piel](#) también tiene beneficios para los bebés alimentados con biberón.

Lo que los padres somnolientos deben saber:

- Es más seguro alimentar a su bebé en la cama que en un sofá o un sillón acolchado. Cerciórese de sacar todas las almohadas, mantas y cualquier otro objeto (ropa) de cama suave/blando de la cama en caso de que usted se duerma mientras está amantando. Tan pronto como despierte, ponga al bebé en su propia cama/cuna.
- Tenga cuidado de no quedarse dormida en un sofá o sillón acolchado mientras está cargando a su bebé.

Recuerde el tiempo boca abajo: Dele a su bebé suficiente [tiempo boca abajo](#) mientras esté despierto. Esto ayudará a fortalecer los músculos del cuello y evitará [cabezas planas](#). Siempre quédese con su bebé durante el tiempo bocabajo y asegúrese de que esté despierto.

A Parent's Guide to Safe Sleep

Helping you to reduce the risk of SIDS

DID YOU KNOW?

- About one in five sudden infant death syndrome (SIDS) deaths occur while an infant is in the care of someone other than a parent. Many of these deaths occur when babies who are used to sleeping on their backs at home are then placed to sleep on their tummies by another caregiver. We call this "unaccustomed tummy sleeping."
- Unaccustomed tummy sleeping increases the risk of SIDS. Babies who are used to sleeping on their backs and are placed to sleep on their tummies are 18 times more likely to die from SIDS.

You can reduce your baby's risk of dying from SIDS by talking to those who care for your baby, including child care providers, babysitters, family, and friends, about placing your baby to sleep on his back during naps and at night.

WHO IS AT RISK FOR SIDS?

- SIDS is the leading cause of death for infants between 1 month and 12 months of age.
- SIDS is most common among infants that are 1-4 months old. However, babies can die from SIDS until they are 1 year old.

KNOW THE TRUTH... SIDS IS NOT CAUSED BY:

- Immunizations
- Vomiting or choking

WHAT CAN I DO BEFORE MY BABY IS BORN TO REDUCE THE RISK OF SIDS?

Take care of yourself during pregnancy and after the birth of your baby. During pregnancy, before you even give birth, you can reduce the risk of your baby dying from SIDS! **Don't smoke or expose yourself to others' smoke while you are pregnant and after the baby is born. Alcohol and drug use can also increase your baby's risk for SIDS.** Be sure to visit a physician for regular prenatal checkups to reduce your risk of having a low birth weight or premature baby.

MORE WAYS TO PROTECT YOUR BABY

Do your best to follow the guidelines on these pages. This way, you will know that you are doing all that you can to keep your baby healthy and safe.

- Breastfeed your baby. Experts recommend that mothers feed their children human milk for as long and as much as possible, and for at least the first 6 months of life, if possible.
- It is important for your baby to be up to date on her immunizations and well-baby check-ups.

WHERE IS THE SAFEST PLACE FOR MY BABY TO SLEEP?

The safest place for your baby to sleep is in the room where you sleep, but not in your bed. Place the baby's crib or bassinet near your bed (within arm's reach). This makes it easier to breastfeed and to bond with your baby.

The crib or bassinet should be free from toys, soft bedding, blankets, and pillows. (See picture on next page.)

TALK ABOUT SAFE SLEEP PRACTICES WITH EVERYONE WHO CARES FOR YOUR BABY!

When looking for someone to take care of your baby, including a child care provider, a family member, or a friend, make sure that you talk with this person about safe sleep practices. Bring this fact sheet along to help, if needed. If a caregiver does not know the best safe sleep practices, respectfully try to teach the caregiver what you have learned about safe sleep practices and the importance of following these rules when caring for infants. Before leaving your baby with anyone, be sure that person agrees that the safe sleep practices explained in this brochure will be followed all of the time.



Face up to wake up – healthy babies sleep safest on their backs.



Do not place pillows, quilts, toys, or anything in the crib.



Supervised, daily tummy time during play is important to baby's healthy development.

WHAT ELSE CAN I DO TO REDUCE MY BABY'S RISK?

Follow these easy and free steps to help you reduce your baby's risk of dying from SIDS.

SAFE SLEEP PRACTICES

- Always place babies to sleep on their backs during naps and at nighttime. Because babies sleeping on their sides are more likely to accidentally roll onto their stomach, the side position is just as dangerous as the stomach position.
- Avoid letting the baby get too hot. The baby could be too hot if you notice sweating, damp hair, flushed cheeks, heat rash, and rapid breathing. Dress the baby lightly for sleep. Set the room temperature in a range that is comfortable for a lightly clothed adult.
- Consider using a pacifier at nap time and bed time. The pacifier should not have cords or clips that might be a strangulation risk.

SAFE SLEEP ENVIRONMENT

- Place your baby on a firm mattress, covered by a fitted sheet that meets current safety standards. For more about crib safety standards, visit the Consumer Product Safety Commission's Web site at <http://www.cpsc.gov>.
- Place the crib in an area that is always smoke free.
- Don't place babies to sleep on adult beds, chairs, sofas, waterbeds, pillows, or cushions.
- Toys and other soft bedding, including fluffy blankets, comforters, pillows, stuffed animals, bumper pads, and wedges should not be placed in the crib with the baby. Loose bedding, such as sheets and blankets, should not be used as these items can impair the infant's ability to breathe if they are close to his face. Sleep clothing, such as sleepers, sleep sacks, and wearable blankets are better alternatives to blankets.

IS IT EVER SAFE TO HAVE BABIES ON THEIR TUMMIES?

Yes! You should talk to your child care provider about making tummy time a part of your baby's daily activities. Your baby needs plenty of tummy time while supervised and awake to help build strong neck and shoulder muscles. Remember to make sure that your baby is having tummy time at home with you.

TUMMY TO PLAY AND BACK TO SLEEP

- Place babies to sleep on their backs to reduce the risk of SIDS. Side sleeping is not as safe as back sleeping and is not advised. Babies sleep comfortably on their backs, and no special equipment or extra money is needed.
- "Tummy time" is playtime when infants are awake and placed on their tummies while someone is watching them. Have tummy time to allow babies to develop normally.

WHAT CAN I DO TO HELP SPREAD THE WORD ABOUT BACK TO SLEEP?

- Be aware of safe sleep practices and how they can be made a part of our everyday lives.
- When shopping in stores with crib displays that show heavy quilts, pillows, and stuffed animals, talk to the manager about safe sleep, and ask them not to display cribs in this way.
- Monitor the media. When you see an ad or a picture in the paper that shows a baby sleeping on her tummy, write a letter to the editor.
- If you know teenagers who take care of babies, talk with them. They may need help with following the proper safe sleep practices.
- Set a good example – realize that you may not have slept on your back as a baby, but we now know that this is the safest way for babies to sleep. When placing babies to sleep, be sure to always place them on their backs.

If you have questions about safe sleep practices please contact Healthy Child Care America at the American Academy of Pediatrics at childcare@aap.org or 888/227-5409. Remember, if you have a question about the health and safety of your child, talk to your baby's doctor.

RESOURCES:

- American Academy of Pediatrics
<http://www.aappolicy.org>
SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/rep rint/pediatrics;128/5/e1341.pdf>
- Healthy Child Care America
<http://www.healthychildcare.org>
- National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education
<http://nrc.uchsc.edu>
- Healthy Kids, Healthy Care: A Parent Friendly Tool on Health and Safety Issues in Child Care <http://www.healthykids.us>
- National Institute for Child and Human Development Back to Sleep Campaign (Order free educational materials)
<http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>
- First Candle/SIDS Alliance
<http://www.firstcandle.org>
- Association of SIDS and Infant Mortality Programs <http://www.asip1.org>
- CJ Foundation for SIDS
<http://www.cjsids.com>
- National SIDS and Infant Death Resource Center <http://www.sidscenter.org/>
- The Juvenile Products Manufacturers Association <http://www.jpma.org/>

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Revised 2012

Guía para sueño seguro del bebé, para madres y padres

Ayuda para disminuir el riesgo de *SIDS*

¿LO SABÍA?

- Alrededor de uno de cada cinco decesos por síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome [SIDS]) ocurre mientras un lactante (bebé) está al cuidado de alguien que no es la madre o el padre. Muchas de estas muertes suceden cuando los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba en el hogar posteriormente son puestos a dormir boca abajo por otro cuidador. Llamamos a esto "sueño boca abajo no acostumbrado".

- Poner a dormir boca abajo a un bebé sin que esté acostumbrado a ello, aumenta el riesgo de *SIDS*. Los bebés habituados a dormir boca arriba y que son puestos a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir por *SIDS*.

Usted puede disminuir el riesgo de que su bebé muera por *SIDS* al hablar con quienes cuidan de él, niñeras, familiares y amigos, acerca de colocar a su bebé a dormir boca arriba durante siestas y por la noche.

¿QUIÉN TIENE RIESGO DE *SIDS*?

- El *SIDS* es la principal causa de muerte de bebés de un mes a 12 meses de edad.
- El *SIDS* es más común entre bebés de uno a cuatro meses de edad. Sin embargo, bebés hasta de un año de edad pueden morir por *SIDS*.

SEPA LA VERDAD... EL *SIDS* NO SE ORIGINA POR:

- Inmunizaciones
- Vómitos o asfixia

¿QUÉ PUEDO HACER ANTES DE QUE MI BEBÉ NAZCA PARA DISMINUIR EL RIESGO DE *SIDS*?

Cuide de sí misma durante el embarazo y después de que nazca su bebé. Durante el embarazo, incluso antes de que dé a luz ¡usted puede disminuir el riesgo de que su bebé muera por *SIDS*! **No fume ni se exponga al humo de tabaco fumado por terceros mientras esté embarazada y después de que nazca el bebé. El consumo de alcohol y drogas también puede aumentar el riesgo de *SIDS*.** Asegúrese de visitar a un médico para chequeos prenatales regulares a fin de disminuir su riesgo de tener un bebé con peso bajo al nacer o prematuro.

MÁS MANERAS DE PROTEGER A SU BEBÉ

Esfuércese al máximo para seguir las pautas que aparecen en estas páginas. De esta manera, sabrá que está haciendo todo lo que puede para mantener a su bebé sano y seguro.

- Amamante a su bebé. Los expertos recomiendan que las madres alimenten a sus hijos con leche materna durante tanto tiempo y en tanta cantidad como sea posible, y durante al menos los primeros seis meses de vida, si es posible.
- Es importante que las inmunizaciones y los chequeos de bebé sano de su bebé estén al día.

¿DÓNDE ES EL LUGAR MÁS SEGURO PARA QUE MI BEBÉ DUERMA?

El lugar más seguro para que su bebé duerma es el cuarto donde usted duerme, pero no en la cama para adulto. Coloque la cuna o el moisés del bebé cerca de la cama de usted (al alcance de la mano). Esto hace más fácil amamantar al bebé, y que se establezca un enlace entre usted y él.

En la cuna o el moisés no debe de haber juguetes, ropa de cama mullida, frazadas y almohadas. (Vea la fotografía que aparece en la página siguiente.)

¡HABLE ACERCA DE PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO CON TODA PERSONA QUE CUIDE DE SU BEBÉ!

Cuando busque a alguien para que cuide de su bebé, incluso un proveedor de cuidado de niños, un miembro de la familia, o un amigo, asegúrese de hablar con esta persona acerca de prácticas de sueño seguro. Lleve consigo esta hoja informativa como un auxiliar, si es necesario. Si un cuidador desconoce las mejores prácticas de sueño seguro, trate respetuosamente de enseñarle lo que ha aprendido acerca de prácticas de sueño seguras, y la importancia de seguir estas reglas cuando atienda a bebés. Antes de dejar a su bebé con alguien, asegúrese de que esa persona esté de acuerdo en seguir en todo momento las prácticas de sueño seguro explicadas en este folleto.



Boca arriba para despertarse—los lactantes sanos duermen más seguros boca arriba.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO DE MI BEBÉ?

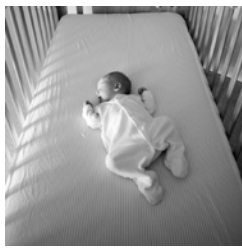
Siga estos pasos fáciles y sin costo, para ayudar a disminuir el riesgo de que su bebé muera por *SIDS*.

PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO

- Siempre coloque a los bebés a dormir boca arriba durante siestas y por la noche. Puesto que los bebés que duermen de lado tienen más probabilidades de girar accidentalmente y quedar boca abajo, la posición de lado es igual de peligrosa que la posición boca abajo.
- Evite permitir que aumente demasiado la temperatura del bebé. El bebé podría estar demasiado caliente si nota sudoración, pelo húmedo, rubor en las mejillas, erupción en la piel por calor, y respiración rápida. Vista al bebé con ropa ligera para que duerma. Ajuste la temperatura de la habitación dentro de un rango que sea cómodo para un adulto que vista ropa ligera.
- Considere usar un chupón a la hora de la siesta y a la hora de dormir por la noche. El chupón no debe tener cordones ni clips que pudieran plantear un riesgo de estrangulación.

AMBIENTE SEGURO PARA DORMIR

- Coloque a su bebé sobre un colchón firme, cubierto con una sábana que se ajuste bien y que satisfaga las normas de seguridad actuales. Para obtener más información acerca de las normas de seguridad de cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en <http://www.cspc.gov>.
- Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo.
- No ponga a los bebés a dormir en camas para adulto, sillas, sofás, camas de agua, almohadas o cojines.
- No deben colocarse en la cuna con el bebé juguetes ni otras ropas de cama mullidas, incluso frazadas, edredones, almohadas, muñecos de peluche, protectores para cuna, y cuñías. Estos artículos pueden alterar la capacidad del lactante para respirar si están cerca de su cara.
- No debe usarse ropa de cama suelta, como sábanas y frazadas. La ropa para dormir, como mamelucos, sacos para dormir de bebé y mantas de vestir son mejores opciones que las frazadas.



No coloque almohadas, colchas, juguetes ni otros objetos en la cuna.

¿ALGUNA VEZ ES SEGURO COLOCAR A LOS BEBÉS BOCA ABAJO?

¡Sí! Debe hablar con el proveedor de cuidado de su hijo acerca de hacer del tiempo boca abajo una parte de las actividades diarias de su bebé. Su bebé necesita suficiente tiempo boca abajo mientras esté supervisado y despierto para ayudar a fortalecer los músculos del cuello y del hombro. Recuerde asegurarse de que su bebé esté pasando tiempo boca abajo en el hogar con usted.

BOCA ABAJO PARA QUE JUEGUE, Y BOCA ARRIBA PARA QUE DUERMA

- Coloque a los bebés a dormir boca arriba a fin de disminuir el riesgo de *SIDS*. Poner a los bebés a dormir de lado no es tan seguro como colocarlos a dormir boca arriba, y no se recomienda. Los bebés duermen cómodamente boca arriba, y no se necesita equipo especial ni dinero extra.
- El "tiempo boca abajo" es tiempo de juego cuando los bebés están despiertos y son colocados boca abajo mientras alguien los está viendo. Coloque a los bebés boca abajo por un rato para permitir que se desarrollen normalmente.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A DIFUNDIR EL MENSAJE ACERCA DE COLOCAR A LOS BEBÉS BOCA ARRIBA PARA DORMIR?

- Conozca cuáles son las prácticas de sueño seguro y cómo pueden formar parte de la vida diaria.
- Cuando vaya de compras y encuentre tiendas donde estén en exposición cunas que muestren colchas pesadas, almohadas y muñecos de peluche, hable con el gerente acerca del sueño seguro, y pídale que no exhiba cunas de esta manera.
- Vigile los medios de comunicación. Cuando vea un anuncio o una fotografía en el periódico en la que aparezca un bebé durmiendo boca abajo, escriba una carta al editor.
- Si conoce a adolescentes que cuidan de bebés, hable con ellos. Pueden necesitar ayuda para seguir las prácticas de sueño seguro apropiadas.
- Ponga un buen ejemplo—dese cuenta de que usted puede no haber dormido boca arriba cuando era bebé, pero ahora se sabe que ésta es la manera más segura para que los niños duerman. Cuando ponga a bebés a dormir, asegúrese de siempre colocarlos boca arriba.



El tiempo boca abajo diario, supervisado, durante el juego es importante para el desarrollo sano del bebé.

Si tiene preguntas acerca de las prácticas de sueño seguro por favor póngase en contacto con Healthy Child Care America en la American Academy of Pediatrics en childcare@aap.org o llame al 888/227-5409. Recuerde, si tiene una pregunta sobre la salud y la seguridad de su hijo, hable con el médico de su bebé.

RECURSOS:

American Academy of Pediatrics
<http://www.aappolicy.org>

SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics.128/5/e1341.pdf>

Healthy Child Care America
<http://www.healthychildcare.org>

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education
<http://nrc.uchsc.edu>

Healthy Kids, Healthy Care: A Parent Friendly Tool on Health and Safety Issues in Child Care <http://www.healthykids.us>

National Institute for Child and Human Development Back to Sleep Campaign (solicite materiales educativos gratuitos)
<http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs <http://www.asip1.org>

CJ Foundation for SIDS
<http://www.cjsids.com>

National SIDS and Infant Death Resource Center <http://www.sidscenter.org/>

The Juvenile Products Manufacturers Association <http://www.jpma.org/>

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Revisado en 2011

A Child Care Provider's Guide to Safe Sleep

Helping you to reduce the risk of SIDS

DID YOU KNOW?

- About one in five sudden infant syndrome (SIDS) deaths occur while an infant is being cared for by someone other than a parent. Many of these deaths occur when infants who are used to sleeping on their backs at home are then placed to sleep on their tummies by another caregiver. We call this "unaccustomed tummy sleeping."
- Unaccustomed tummy sleeping increases the risk of SIDS. Babies who are used to sleeping on their backs and placed to sleep on their tummies are 18 times more likely to die from SIDS.

WHO IS AT RISK FOR SIDS?

- SIDS is the leading cause of death for infants between 1 month and 12 months of age.
- SIDS is most common among infants that are 1-4 months old. However, babies can die from SIDS until they are 1 year old.

Because we don't know what causes SIDS, safe sleep practices should be used to reduce the risk of SIDS in every infant under the age of 1 year.

KNOW THE TRUTH ... SIDS IS NOT CAUSED BY:

- Immunizations
- Vomiting or choking

WHAT CAN CHILD CARE PROVIDERS DO?

Follow these guidelines to help protect the infants in your care:

CREATE A SAFE SLEEP POLICY

Create and use a written safe sleep policy: Reducing the Risk of Sudden Infant Death Syndrome, Applicable Standards from Caring for Our Children National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs outlines safe sleep policy guidelines. Visit <http://nrckids.org/CFOC3/HTMLVersion/Chapter03.html#3.1.4.1> to download a free copy.

A SAFE SLEEP POLICY SHOULD INCLUDE THE FOLLOWING:

- Back to sleep for every sleep. To reduce the risks of SIDS, infants should be placed for sleep in a supine position (completely on the back) for every sleep by every caregiver until 1 year of life. Side sleeping is not safe and not advised.
- Consider offering a pacifier at nap time and bedtime. The pacifier should not have cords or attaching mechanisms that might be a strangulation risk.

- Place babies on a firm sleep surface, covered by a fitted sheet that meets current safety standards. For more information about crib safety standards, visit the Consumer Product Safety Commissions' Web site at <http://www.cpsc.gov>.
 - Keep soft objects, loose bedding, bumper pads, or any objects that could increase the risk of suffocation or strangulation from the baby's sleep area.
 - Loose bedding, such as sheets and blankets, should not be used. Sleep clothing, such as sleepers, sleep sacks, and wearable blankets, are good alternatives to blankets.
 - Sleep only 1 baby per crib.
 - Keep the room at a temperature that is comfortable for a lightly clothed adult.
 - Do not use wedges or infant positioners, since there's no evidence that they reduce the risk of SIDS, and they may increase the risk of suffocation.
 - Never allow smoking in a room where babies sleep, as exposure to smoke is linked to an increased risk of SIDS.
 - Have supervised, daily "tummy time" for babies who are awake. This will help babies strengthen their muscles and develop normally.
 - Teach all staff, substitutes, and volunteers about safe sleep policies and practices and be sure to review these practices often.
- When a new baby is coming into the program, be sure to talk to the parents about your safe sleep policy and how their baby sleeps. If the baby sleeps in a way other than on her back, the child's parents or guardians need a note from the child's physician that explains how she should sleep, the medical reason for this position and a time frame for this position. This note should be kept on file and all staff, including substitutes and volunteers, should be informed of this special situation. It is also a good idea to put a sign on the baby's crib.

If you are not sure how to create a safe sleep policy, work with a child care health consultant to create a policy that fits your child care center or home.



Face up to wake up – healthy babies sleep safest on their backs.



Do not place pillows, quilts, pillow-like toys, or anything in the crib.



Supervised daily tummy time during play is important to baby's healthy development.

SAFE SLEEP PRACTICES

- Practice SIDS reduction in your program by using the *Caring for Our Children* standards.
- Always place babies to sleep on their backs during naps and at nighttime.
- Avoid letting the baby get too hot. The infant could be too hot if you notice sweating, damp hair, flushed cheeks, heat rash, and/or rapid breathing. Dress the baby lightly for sleep. Set the room temperature in a range that is comfortable for a lightly clothed adult.
- Talk with families about the importance of sleep positioning and encourage them to follow these guidelines at home.

SAFE SLEEP ENVIRONMENT

- Place babies to sleep only in a safety-approved crib with a firm mattress and a well-fitting sheet. Don't place babies to sleep on chairs, sofas, waterbeds, or cushions. Adult beds are NOT safe places for babies to sleep.
- Toys and other soft bedding, including fluffy blankets, comforters, pillows, stuffed animals, bumper pads, and wedges should not be placed in the crib with the baby. These items can impair the infant's ability to breathe if they are close to their face.
- The crib should be placed in an area that is always smoke-free.
- Room sharing *without* bed-sharing is recommended. Evidence has shown this arrangement can decrease the risk of SIDS as much as 50%.

OTHER RECOMMENDATIONS

- Support parents who want to breastfeed or feed their children breast milk.
- Encourage parents to keep up with their baby's recommended immunizations, which may provide a protective effect against SIDS.
- Talk with a child care health consultant about health and safety in child care.
- Have a plan to respond if there is an infant medical emergency.
- Be aware of bereavement/grief resources.

AM I A CHILD CARE PROVIDER?

Some child care providers are professionals with college degrees and years of experience, but other kinds of child care providers could be grandparents, babysitters, family friends, or anyone who cares for a baby. These guidelines apply to any kind of child care provider. If you ever care for a child who is less than 12 months of age, you should be aware of and follow these safe sleep practices.

If you have questions about safe sleep practices please contact Healthy Child Care America at the American Academy of Pediatrics at childcare@aap.org or 888/227-5409. Remember, if you have a question about the health and safety of an infant in your care, ask the baby's parents if you can talk to the baby's doctor.

RESOURCES:

American Academy of Pediatrics
<http://www.aappolicy.org>
SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment
<http://pediatrics.aappublications.org/content/128/5/1030.full>

Healthy Child Care America
<http://www.healthychildcare.org>

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care, Third Edition. Visit the National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education Web site at: <http://nrckids.org/CFOC3/> to download a free copy. Hard copies are available from the American Academy of Pediatrics Bookstore at <http://www.aap.org>.

National Institute for Child and Human Development Back to Sleep Campaign
 Order free educational materials from the Back to Sleep Campaign at <http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs
<http://www.asip1.org/>

CJ Foundation for SIDS
<http://www.cjsids.com/>

National SIDS and Infant Death Resource Center
<http://www.sidscenter.org/>

The Juvenile Products Manufacturers Association
<http://www.jpma.org/>

Guía para sueño seguro del bebé, para proveedores de cuidado de niños

Ayuda para disminuir el riesgo de SIDS

¿LO SABÍA?

- Alrededor de uno de cada cinco decesos por síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome [SIDS]) ocurre mientras un lactante (bebé) está al cuidado de alguien que no es la madre o el padre. Muchas de estas muertes suceden cuando los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba en el hogar posteriormente son puestos a dormir boca abajo por otro cuidador. Llamamos a esto "sueño boca abajo no acostumbrado".
- Poner a dormir boca abajo a un bebé sin que esté acostumbrado a ello, aumenta el riesgo de SIDS. Los bebés habituados a dormir boca arriba y que son puestos a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir por SIDS.

¿QUIÉN TIENE RIESGO DE SIDS?

- El SIDS es la principal causa de muerte de bebés de un mes a 12 meses de edad.
- El SIDS es más común entre bebés de uno a cuatro meses de edad. Sin embargo, bebés hasta de un año de edad pueden morir por SIDS.

Dado que se desconoce la causa del SIDS, deben usarse prácticas de sueño seguro a fin de disminuir el riesgo de SIDS en todo bebé de menos de un año de edad.

SEPA LA VERDAD...

EL SIDS NO SE ORIGINA POR:

- Inmunizaciones
- Vómitos o asfixia

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PROVEEDORES DE CUIDADO DE NIÑOS?

Siga estas pautas para ayudar a proteger a los bebés que estén a su cuidado:

CREE UNA POLÍTICA DE SUEÑO SEGURO

Escriba, practique y establezca una práctica de sueño seguro — Visite <http://nrckids.org/CFOC3/HTMLVersion/Chapter03.html#3.1.4.1> para descargar una copia gratuita (en idioma inglés) del documento: Reducing the Risk of Sudden Infant Death Syndrome, Applicable Standards from Caring for Our Children National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs, en el cual se esbozan guías para un sueño seguro.

UNA POLÍTICA DE SUEÑO SEGURO DEBE INCLUIR LO QUE SIGUE:

- Cada vez que se ponga al bebé a dormir, se le debe colocar boca arriba. Para disminuir el riesgo de SIDS, cada vez que cualquier proveedor de cuidado ponga a dormir a un bebé menor de un año de edad, debe colocarlo en una posición supina (completamente boca arriba). Colocar de lado al bebé para que duerma no es seguro y no se recomienda.
- Considere ofrecer al bebé un chupón a la hora de la siesta y a la hora de dormir por la noche. El chupón no debe tener cordones ni mecanismos de fijación que pudieran plantear un riesgo de estrangulación.

- Coloque a los bebés sobre una superficie firme para dormir, cubiertos con una sábana que se ajuste bien y que satisfaga las normas de seguridad actuales. Para obtener más información acerca de las normas de seguridad de cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en <http://www.cpsc.gov>.
- Mantenga lejos del área donde duerme el bebé objetos blandos, ropa de cama suelta, protectores para cuna, o cualquier objeto que pudiera aumentar el riesgo de asfixia o estrangulación.
- No debe usarse ropa de cama suelta, como sábanas y frazadas. La ropa para dormir, como mamelucos, sacos para dormir de bebé y mantas de vestir son buenas alternativas para las frazadas.
- Ponga a dormir sólo a un bebé por cada cuna.
- Mantenga el cuarto a una temperatura que sea cómoda para un adulto que vista ropa ligera.
- No use cuñas ni cojines posicionadores para bebés, porque no hay evidencia de que disminuyan el riesgo de SIDS, y pueden aumentar el riesgo de asfixia.
- Nunca permita que se fume en un cuarto donde duerman bebés, porque la exposición al humo está enlazada con un incremento del riesgo de SIDS.
- Asigne "tiempo boca abajo" supervisado, a diario, para bebés que estén despiertos. Esto ayudará a los bebés a fortalecer sus músculos y a desarrollarse normalmente.
- Enseñe a todo el personal, sustitutos y voluntarios las políticas y prácticas de sueño seguro, y asegúrese de revisar estas prácticas a menudo.

Cuando un nuevo bebé llegue al programa, asegúrese de hablar con los padres acerca de su política de sueño seguro, y de cómo duerme su bebé. Si el bebé duerme de alguna otra manera que no es boca arriba, los padres o guardianes del niño necesitan una nota extendida por el médico del niño en la que explique cómo debe dormir, la razón médica para esta posición, y un marco de tiempo para esta posición. Es necesario mantener esta nota en el expediente, e informar de esta situación especial a todo el personal, incluso sustitutos y voluntarios. También es buena idea poner una nota en la cuna del bebé.

Si no está seguro de cómo crear una política de sueño seguro, trabaje con un consultor de salud en el cuidado infantil para crear una política que se adapte a su centro u hogar de cuidado de niños.



Boca arriba para despertarse—los lactantes sanos duermen más seguros boca arriba.



No coloque almohadas, colchas, juguetes en forma de almohada, ni otras cosas en la cuna.



El tiempo boca abajo supervisado durante el juego es importante para el desarrollo sano del bebé.

PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO

- Practique la reducción del SIDS en su programa al usar las normas *Caring for Our Children (Cuidado de nuestros niños)*.
- Siempre coloque a los bebés a dormir boca arriba durante siestas y por la noche.
- Evite dejar que la temperatura del bebé aumente demasiado. La temperatura del bebé podría estar demasiado alta si usted nota sudoración, pelo húmedo, rubor en las mejillas, erupción en la piel por calor, o respiración rápida, o una combinación de los anteriores. Vista al bebé con ropa ligera para que duerma. Ajuste la temperatura del cuarto dentro de un rango que sea cómodo para un adulto que vista ropa ligera.
- Hable con las familias acerca de la importancia de colocar al niño en la posición recomendada para que duerma, y estimúelas para que sigan estas pautas en el hogar.

AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO

- Sólo ponga a los bebés a dormir en una cuna aprobada en cuanto a seguridad, con un colchón firme y una sábana que se ajuste bien. No coloque a los bebés a dormir en sillas, sofás, camas de agua o cojines. Las camas para adulto NO son lugares seguros para que duerman los bebés.
- No deben colocarse en la cuna con el bebé juguetes ni otra ropa de cama mullida, incluso frazadas, edredones, almohadas, muñecos de peluche, protectores para cuna y cuñas. Estos artículos pueden alterar la capacidad del lactante para respirar si están cerca de su cara.
- La cuna debe colocarse en un área que siempre esté libre de humo.
- Se recomienda que se compartan cuartos *sin* compartir camas. La evidencia ha mostrado que este arreglo puede disminuir hasta 50% el riesgo de SIDS.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Apoye a los padres que deseen amamantar a su hijo o alimentarlo con leche materna.
- Estimule a los padres para que mantengan al corriente las inmunizaciones recomendadas para su bebé, lo cual puede proporcionar un efecto protector contra SIDS.
- Hable con un consultor de salud en el cuidado infantil acerca de la salud y la seguridad en el cuidado de niños.
- Tenga un plan para responder si hay una emergencia médica en un lactante.
- Conozca recursos para afrontar el duelo/pena.

¿SOY UN PROVEEDOR DE CUIDADO DE NIÑOS?

Algunos proveedores de cuidado de niños son profesionales con títulos universitarios y años de experiencia, pero otras clases de proveedores de cuidado de niños podrían ser los abuelos, niñeras, amigos de la familia o cualquier persona que cuide a un bebé. Estas pautas se aplican a cualquier clase de proveedor de cuidado de niños. Si usted alguna vez cuida de un niño de menos de 12 meses de edad, debe conocer estas prácticas de sueño seguro y seguirlas.

Si tiene preguntas acerca de las prácticas de sueño seguro, por favor póngase en contacto con Healthy Child Care America en la American Academy of Pediatrics en childcare@aap.org o al llamar al 888/227-5409. Recuerde, si tiene preguntas sobre la salud y la seguridad de un bebé que esté a su cuidado, pregunte a los padres si puede hablar con el médico que atiende al bebé.

RECURSOS:

American Academy of Pediatrics
<http://www.aappolicy.org>

SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/repri nt/pediatrics;128/5/e1341.pdf>

Healthy Child Care America
<http://www.healthychildcare.org>

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care, Third Edition. Visite el sitio web del National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education en: <http://nrckids.org/CFOC3/> para descargar una copia gratuita (en idioma inglés). Hay copias impresas disponibles en la American Academy of Pediatrics Bookstore en <http://www.aap.org>.

National Institute of Child and Human Development Back to Sleep Campaign Solicite materiales educativos gratuitos de la Back to Sleep Campaign en <http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs
<http://www.asip1.org/>

CJ Foundation for SIDS
<http://www.cjsids.com/>

National SIDS and Infant Death Resource Center
<http://www.sidscenter.org/>

The Juvenile Products Manufacturers Association
<http://www.jpma.org/>

American Academy
of Pediatrics

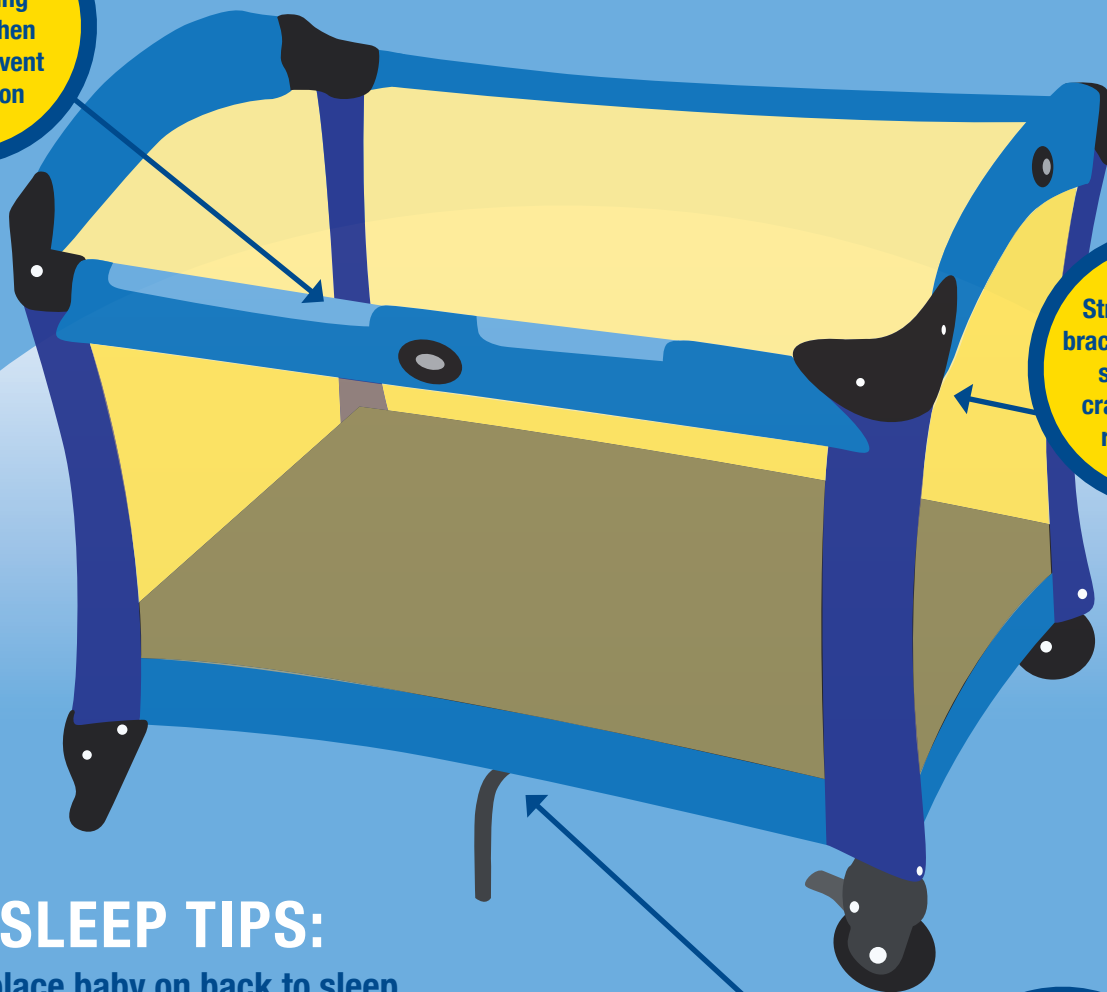


DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

KEEP BABY SAFE IN PLAY YARD SPACE

Starting February 28, 2013, testing for play yards will be more rigorous.
Play yards that meet new safety standards must have:

Side rails that resist forming a sharp V when folded to prevent strangulation



Stronger corner brackets to prevent sharp-edged cracks and side rail collapse

SAFE SLEEP TIPS:

- Always place baby on back to sleep.
- Only use the mattress sold with the play yard.
- Keep pillows, quilts, comforters, and cushions out of play yards, cribs, and bassinets.
- Dress baby in footed pajamas for warmth.

Sturdier mattress attachments to the play yard floor to prevent entrapments and injuries

A play yard is a framed enclosure with a floor and mesh or fabric side panels. It may be folded for storage or travel. It is primarily intended to provide a play or sleeping environment for children who are less than 35 inches tall who cannot climb out of the product.



MANTENGA A SU BEBÉ SEGURO EN UN CORRALITO

A partir del 28 de febrero de 2013, las pruebas de corrales para bebés serán más rigurosas.

Los corralitos en cumplimiento con las nuevas normas de seguridad deberán tener:

Barandas laterales que no formen una V afilada al doblarse para prevenir el estrangulamiento

Soportes de esquina más resistentes para prevenir grietas afiladas y el colapso de las barandas laterales

Accesorios de sujeción del colchón al piso del corralito más fuertes para prevenir atrapamientos y lesiones

CONSEJOS PARA QUE SU BEBÉ DUERMA SEGURO:

- Siempre acueste a dormir a su bebé boca arriba.
- Use solamente el colchón vendido con el corralito.
- Mantenga almohadas, colchas, edredones y cojines fuera del corralito, la cuna y el moisés.
- Para que su bebé duerma calentito, póngale pijamas con pies.

Un corral para bebés o corralito es una estructura con un piso y paneles laterales de malla o tela. Puede doblarse para guardarlo o viajar. Este artículo está previsto para ser utilizado principalmente como un lugar para que niños de hasta 35 pulgadas de altura, quienes no puedan treparse para salir fuera de él, jueguen o duerman.



What Does a Safe Sleep Environment Look Like?

Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and Other Sleep-Related Causes of Infant Death



Use a firm sleep surface, such as a mattress in a safety-approved* crib, covered by a fitted sheet.

Do not use pillows, blankets, sheepskins, or crib bumpers anywhere in your baby's sleep area.

Keep soft objects, toys, and loose bedding out of your baby's sleep area.

Do not smoke or let anyone smoke around your baby.



Make sure nothing covers the baby's head.

Always place your baby on his or her back to sleep, for naps and at night.

Dress your baby in sleep clothing, such as a one-piece sleeper, and do not use a blanket.

Baby's sleep area is next to where parents sleep.

Baby should not sleep in an adult bed, on a couch, or on a chair alone, with you, or with anyone else.

*For more information on crib safety guidelines, contact the Consumer Product Safety Commission at 1-800-638-2772 or <http://www.cpsc.gov>.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



Safe Sleep For Your Baby



- Always place your baby on his or her back to sleep, for naps and at night, to reduce the risk of SIDS.
- Use a firm sleep surface, such as a mattress in a safety-approved* crib, covered by a fitted sheet, to reduce the risk of SIDS and other sleep-related causes of infant death.
- Room sharing—keeping baby's sleep area in the same room where you sleep—reduces the risk of SIDS and other sleep-related causes of infant death.
- Keep soft objects, toys, crib bumpers, and loose bedding out of your baby's sleep area to reduce the risk of SIDS and other sleep-related causes of infant death.
- To reduce the risk of SIDS, women should:
 - Get regular health care during pregnancy, and
 - Not smoke, drink alcohol, or use illegal drugs during pregnancy or after the baby is born.
- To reduce the risk of SIDS, do not smoke during pregnancy, and do not smoke or allow smoking around your baby.
- Breastfeed your baby to reduce the risk of SIDS.
- Give your baby a dry pacifier that is not attached to a string for naps and at night to reduce the risk of SIDS.
- Do not let your baby get too hot during sleep.
- Follow health care provider guidance on your baby's vaccines and regular health checkups.
- Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS and other sleep-related causes of infant death.
- Do not use home heart or breathing monitors to reduce the risk of SIDS.
- Give your baby plenty of Tummy Time when he or she is awake and when someone is watching.



Remember Tummy Time!

Place babies on their stomachs when they are awake and when someone is watching. Tummy Time helps your baby's head, neck, and shoulder muscles get stronger and helps to prevent flat spots on the head.

* For more information on crib safety guidelines, contact the Consumer Product Safety Commission at 1-800-638-2772 or <http://www.cpsc.gov>.

For more information about SIDS and the Safe to Sleep® campaign:

Mail: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

Phone: 1-800-505-CRIB (2742)

Fax: 1-866-760-5947

Website: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

NIH Pub. No. 12-5759

August 2014

Safe to Sleep® is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development



4 **SERVES**
PORCIONES

CELERY LOGS

1 carrot, **shredded**

¼ cup raisins

½ cup lowfat cottage cheese

6 celery stalks, cut into 3-inch pieces

① In a small bowl, mix together carrots, raisins, and cottage cheese.

② Top celery pieces with mixture.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)

CALORIES 74; FAT 0.4g; PROTEIN 4g; CARB 14g; FIBER 2g;

CALCIUM 90mg; IRON 0.6mg; VITAMIN A (RE) 274mcg;

VITAMIN C 8mg; FOLATE 3mcg

DID YOU KNOW?...

Celery also can be filled with an assortment of healthy dips. Try using hummus or other bean dips.

SABÍA USTED QUE?...

El apio también puede rellenarse de una diversa variedad de dips nutritivos. Pruebe con hummus u otros dips de frijoles.

30 **SNACKS**
BOCADILLOS

TRONCOS DE APIO

1 zanahoria, **rallada**

¼ taza de pasas

½ taza de requesón bajo en grasa

6 tallos de apio, cortados en pedazos de 3 pulgadas

① En un tazón pequeño, mezcle las zanahorias, las pasas y el requesón.

② Añada la mezcla a los pedazos de apio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)

CALORÍAS 74; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 4g; CARB. 14g; FIBRA

2g; CALCIO 90mg; HIERRO 0.6mg; VITAMINA A (RE) 274mcg;

VITAMINA C 8mg; FOLATO 3mcg

