



ECPAC
EARLY CHILDHOOD
PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

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, muévelo 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.**