

STOMACH



TO PLAY



BACK



TO SLEEP

Help Reduce Your Baby's Risk of Crib Death or Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)



Before the Baby is Born

- Quit smoking
- Don't breathe secondhand smoke
- Avoid alcohol and drugs
- Get medical care during your pregnancy
- Prepare a safe sleeping place for your baby
- Create a smoke-free home
- Let family members know how they can help keep baby safe



When Baby is Awake

- Put baby on the stomach to play and for exercise - to help the neck, arm, and shoulder muscles grow strong for baby's healthy development



For More Information

about SIDS or for help with the baby in your family call:

Care-Line
1-800-662-7030



After the Baby is Born

Safe Sleep Tips:

- Put your baby on the back to sleep for naps and at night - it's safe, does not cause choking, and is comfortable
- Use a firm mattress for baby's crib - avoid waterbeds, beanbag chairs, and sofas
- Baby should sleep in his or her own crib
- Keep pillows, comforters, soft blankets, stuffed animals and toys out of the crib

Other Tips:

- Do not let anyone smoke near your baby
- Keep baby and the room temperature comfortable (68°-75°F) - not too hot
- Breastfeed your baby



Prepare For Child Care

- Make it easier for your baby to sleep on his back
- Know the *Safe Sleep Policy*



Share these tips with others who care for your baby

The advice about sleep position is for healthy babies. Talk to your doctor or nurse if you have questions.



BOCA ABAJO



PARA JUGAR



BOCA ARRIBA



PARA DORMIR

Siga los siguientes pasos para reducir el riesgo de la muerte de cuna o el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS en inglés)

Antes de que nazca el bebé

- Deje de fumar
- No respire el humo de segunda mano
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y drogas
- Reciba atención médica durante su embarazo
- Prepare un lugar seguro donde su bebé dormirá
- No permita que se fume en su hogar
- Informe a los miembros de la familia cómo pueden ayudar a mantener al bebé seguro

Cuando el bebé esté despierto

- Coloque al bebé boca abajo para jugar y hacer ejercicio – para que los músculos del cuello y los brazos se fortalezcan y el bebé se desarrolle sanamente

Para más información

sobre SIDS o para obtener ayuda con el bebé en su familia, llame gratis y en español al:

Care-Line
1-800-662-7030

Después de que nazca el bebé

Consejos de cómo dormir seguro a su bebé:

- Acueste a su bebé boca arriba para dormir, durante sus siestas y en la noche – es seguro, no ocasiona asfixia, y es cómodo
- Use un colchón firme en la cuna del bebé – evite las camas de agua, sillones blandos, y sofás
- El bebé debe dormir en su propia cuna
- Mantenga las almohadas, cobijas acolchonadas, animales de peluche y juguetes fuera de la cuna

Otros consejos:

- No permita que fumen cerca de su bebé
- Mantenga la temperatura del bebé y del ambiente a un nivel agradable (68° - 75°F) – no muy caliente
- Amamante a su bebé

Prepárese para llevar a su hijo a la guardería

- Ayude a facilitar cómo poner a dormir a su bebé boca arriba
- Conozca las reglas para poner a dormir seguros a los bebés

Comparta esta información con las personas que ayudan a cuidar a su bebé

Los consejos que se dan sobre las posiciones para dormir son para bebés sanos. Converse con su doctor o enfermera acerca de la posición para dormir que sea más apropiada para su bebé.