# A Message to Parents about Safe Sleep ...

As a parent and caregiver, you naturally want to protect your baby from harm. But many people don't know that how and where a baby sleeps can increase his or her risk of injury and even death. Co-sleeping, or having your baby share a bed with you, may be a common practice in many families, but it is not safe for your baby. Co-sleeping has been linked to tragic deaths in which babies suffocate. Babies are safest when they sleep near their parents or caregiver, but not in the same bed.

In addition to deaths associated with co-sleeping, some babies fall victim to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). The cause of SIDS is unknown but there are things you can do to reduce your baby's risk of SIDS, including placing your baby to sleep on his or her back and practicing the other safe sleep tips in this brochure.

Remember, babies need to be kept safe at all times, even while they sleep! For more information about safe sleep practices for babies, talk to your baby's doctor or call 1-888-First5LA (888-347-7855).

Brought to you by First 5 LA, the Los Angeles County Inter-Agency Council on Abuse and Neglect (ICAN), the Los Angeles County Department of Children and Family Services and the Los Angeles County Department of Public Health Maternal Child & Adolescent Health (MCAH) Programs.

In case of an emergency, please call 911.

For more information on safe sleeping, please contact the following organization:

ICAN
www.ican4kids.org
(626) 455-4585

FIRST 5 LA
Champions For Our Children
www.first5la.org
1-888-FIRST5-LA
(1-888-347-7855)

Los Angeles County
Department of Children and Family Services
(800) 540-4000 www.lacdcfs.org

County of Los Angeles
Public Health
Maternal, Child & Adolescent Health Programs
http://publichealth.lacounty.gov/mch
(213) 639-6400

# Safe Sleep Tips for Your Baby

# Safe Sleep Tips for Your Baby

- **Your baby should always sleep on his or her back for naps and at night.** The back sleep position is the safest. There is no increased risk of choking on vomit. Make sure anyone who takes care of your baby knows this.

- **Keep your baby's sleep area close to, but separate from, where you and others sleep.** Your baby should not sleep in a bed or on a couch or chair with adults or other children. If you bring the baby to bed with you to breastfeed, return him or her to a separate sleep area – crib, bassinet or cradle.

- **Place your baby on a firm sleep surface,** such as on a safety-approved crib mattress covered by a fitted sheet. Never place your baby to sleep on a couch or on pillows, quilts, sheepskins or other soft surfaces.

- **Keep soft objects, toys and loose bedding out of your baby's sleep area.** Don't use pillows, blankets, quilts or pillow-like bumpers in a baby's sleep area, and keep soft items away from the baby's face.

- **Never allow smoking around your baby.** Don't smoke before or after the birth of your baby, and don't let others smoke around your baby.

- **Never let your baby get overheated.** Dress your baby in light sleep clothing and keep the room at a temperature that is comfortable for you. If needed, natural fiber blankets are best.

- **Don't use products just because they claim to prevent SIDS.** No baby monitor or other device can prevent SIDS. If you have questions about the use of monitors for other conditions, talk to your health care provider.

- **Provide "tummy time"** by placing your baby on his or her stomach when your infant is awake and someone is watching. This reduces the possibility that flat spots will develop on a baby's head and helps develop neck and stomach muscles.

- **Be careful about breastfeeding in bed** or in any situation where you may fall asleep with your baby while breastfeeding. Never take prescription medicine, drugs, or alcohol that might make you drowsy or impair your judgment when breastfeeding and always put your baby back in his or her own crib or bassinet before you fall asleep.

**REMEMBER** to share this information with everyone who cares for your baby including grandparents and other family members, friends and child care providers.

## Un mensaje a los padres de familia acerca de cómo proteger a los bebés mientras duermen ...

Como padres de familia y personas dedicadas del cuidado de sus niños, es natural querer proteger a su bebé de todo peligro. Pero muchas personas no saben que el como y el donde duerme un bebé puede aumentar el riesgo de que el bebé sufra una herida y tal vez hasta fallecer. El compartir la cama con el bebé es una práctica común entre muchas familias, pero arriesga el bienestar de su bebé. Compartir la cama con su bebé ha sido asociado con muertes infantiles en las cuales los bebés se han sofocado. Los bebés están más seguros cuando duermen en su cuna cerca de sus papás o de las personas responsables de su cuidado, pero no en la misma cama con ellos.

Además de las muertes asociadas con el compartir la cama, algunos bebés caen victimas del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS en inglés). La causa de SIDS es desconocida, pero hay algunas formas de disminuir los riesgos de SIDS, incluyendo poner a su bebé a dormir boca arriba y practicando los otros consejos de dormir con más seguridad detallados en este folleto.

Recuerde, los bebés siempre necesitan estar en un lugar seguro, ¡aun mientras duermen! Para más información acerca de las medidas para bebés de cómo dormir sin peligro, consulte al doctor de su bebé o llame al 1-888-FIRST5–LA (888-347-7855).

Proveído por First 5 LA, el Concilio acerca del Abuso y Descuido de Niños (ICAN) y sus socios, el departamento de servicios para niños y familias del Condado de Los Ángeles y el programa materno, infantil y adolescente (MCAH) del departamento de salud pública del Condado de Los Ángeles.

En caso de una emergencia, por favor llame al 911.

Para más información acerca de cómo proteger a los bebes mientras duermen, contacte a las siguientes organizaciones:

ICAN
www.ican4kids.org
(626) 455-4585

FIRST 5 LA
Champions For Our Children
www.first5la.org
1-888-FIRST5-LA
(1-888-347-7855)

Los Angeles County
Department of Children and Family Services
(800) 540-4000 www.lacdcfs.org

County of Los Angeles
Public Health
Maternal, Child & Adolescent Health Programs
http://publichealth.lacounty.gov/mch
(213) 639-6400

# Medidas de seguridad para proteger a su bebe

# Consejos para proteger a su bebé mientras duerme

- **Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba, tanto para las siestas como por la noche.** La posición de dormir boca arriba es la más segura. No hay riesgos de que el bebé se ahogué en su propio vomito. Asegúrese que las personas que cuidan a su bebé estén informadas de esta práctica.

- **Mantenga la cuna de su bebé en un lugar cercano, pero separado, de donde usted u otras personas duermen.** Su bebé no debe dormir en una cama, en un sofá, o en una silla con adultos u otros niños. Si lleva a su bebé a su cama para darle pecho, asegúrese de que una vez que haya terminado lo regrese a su área de dormir – ya sea a su cuna o al moisés.

- **Acueste a su bebé en una superficie firme para dormir,** como un colchón de seguridad aprobado para infantes cubierto con una sabana ajustable. Nunca acueste a su bebé a dormir en un sofá, encima de almohadas o colchas, sobre piel de borrego u otras superficies blandas.

- **Mantenga objetos blandos, juguetes y la ropa de cama suelta alejados del área de dormir de su bebé.** No use almohadas, cobijas, colchas, o almohadillas alrededor de donde duerme su bebé y mantenga artículos blandos lejos del rostro de su bebé.

- **Nunca permita que fumen alrededor de su bebé.** No fume durante ni después del embarazo y no permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.

- **Nunca permita que su bebé se sobrecaliente.** Abrigue a su bebé con ropa de dormir ligera y mantenga la habitación a una temperatura agradable. Si es necesario, las cobijas de fibra natural son las mejores para cubrirlos.

- **No use productos solamente porque aseguran evitar el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS en inglés).** Monitores u otros aparatos electrónicos no evitan el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS). Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable con su proveedor de servicios de salud.

- **Provea "tiempo en barriguita"** poniendo a su bebé sobre su pancita, o boca abajo, cuando este despierto o cuando alguien lo este vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, de los hombros y de la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.

- **Nunca le de pecho a su bebé acostada en su cama si no ha tenido el suficiente descanso la noche anterior o si es probable que se quede dormida.** Cuando le este dando pecho al bebé, no tome drogas o alcohol que puedan adormecerle o impedir su juicio. Si toma medicinas de prescripción, hágalo solo bajo la dirección de su medico. Recuerde de siempre regresar su bebe a la cuna antes de que se quede dormida.

**RECUERDE** compartir esta información con todas las personas que cuidan a su bebe incluyendo los abuelos y otros miembros de su familia, amigos y proveedores de cuidado de niños.