



sweet dreams

SAFE SLEEP FOR BABIES

Suffocation is the leading cause of injury deaths among infants in Virginia.

- Always put your baby to sleep on the back, not the stomach.
- A safety-approved crib with a firm tight-fitting mattress and tight-fitting bottom sheet is the best place for baby to sleep.
- Babies placed on adult beds risk suffocation from several hidden hazards such as:
 - Entrapment between bed and wall.
 - Entrapment involving the bed frame, headboard or footboard.
 - Falls from adult beds onto piles of clothing, plastic bags or other soft materials resulting in suffocation.
 - Suffocation in soft bedding (such as pillows, thick quilts and comforters).
- Make sure crib has no loose or missing slats. Make sure slats are spaced no more than 2 $\frac{3}{8}$ inches apart to avoid head entrapment/strangulation.
- Never put a crib, childbed or furniture near windows. Children can strangle on window cords or can fall through screens.
- Remove quilts, comforters, pillows, and other fluffy bedding and toys from baby's sleep area.
- Do not smoke or let anyone smoke around your baby.
- Be sure your baby's head and face stay uncovered while he or she sleeps.
- Explain these safe sleep guidelines to other relatives and friends who may attend to your baby.





sweet dreams

SAFE SLEEP FOR BABIES

La asfixia es la primera causa de muerte entre los infantes de Virginia.

- Ponga siempre a su bebé a dormir recostado en su espalda, no en su estómago.
- El mejor lugar para que el bebé duerma es una cuna aprobada por su seguridad, con un colchón firme y bien ajustado y con una sabana de abajó ajustable.
- Los bebés que duermen en camas para adultos tienen riesgo de sufrir asfixia por varios peligros ocultos como:
 - Quedar atrapados entre la cama y la pared.
 - Quedar atrapados en el marco de la cama, la cabecera o la pieza de los pies.
 - Sufrir caídas desde una cama de adulto en montones de ropa, bolsas de plástico o otros materiales blandos puede producir asfixia.
 - Asfixiarse en ropa de cama blanda (como almohadas, cochas gruesas o cobertores).
- Asegúrese de que la cuna no tiene barrotes sueltos o que falten. Asegúrese de que los barrotes están espaciados no más de 2 3/8 pulgadas para evitar que la cabeza quede atrapada o haya un estrangulamiento.
- No ponga nunca una cuna, cama para niños o mobiliario cerca de una ventana. Los niños pueden estrangularse con los cordones de la ventana o pueden caerse a través de las rejillas contra insectos.
- Remueva las colchas, cobertores, almohadas y otra ropa de cama mullida, así como los juguetes, del área donde duerme el bebé.
- No fume ni deje que nadie lo haga cerca del bebé.
- Asegúrese de que la cabeza y la cara de su bebé quedan descubiertas mientras duerme.
- Explique estas directrices para dormir de forma segura a otros familiares y amigos que puedan cuidar de su bebé.

