

# Follow the ABC's of Safe Sleep

★ Alone

★ Back

★ Crib

About 90 babies die each year in New York State from sleep-related causes. Right from the start, help your baby sleep safely every time sleep begins.

## ALONE

- Put baby on their back to sleep – even if the baby was born early (premature).
- Your baby should not sleep with adults or other children.
- Share your room, not your bed. Room-sharing lets you keep a close watch over your baby while preventing accidents that might happen when baby is sleeping in an adult bed.
- Nothing should be in the crib except baby; no pillows, bumper pads, blankets or toys.

## BACK

- Put baby to sleep on their back, not on their tummy or side.
- Do not put your baby on their tummy every day when baby is awake and being watched. “Tummy time” helps baby develop strong shoulder and neck muscles.

## CRIB

- Use a safety-approved\* crib/bassinet/playard with a firm mattress and a fitted sheet.
- If baby falls asleep on a bed, couch, armchair, or in a sling, swing or other carrier, put baby in a crib to finish sleeping.

\*For crib safety, go to the Consumer Product Safety Commission: [cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/](https://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/)



## TIPS

- Use a one-piece sleeper. Don't use blankets.
- Be sure baby is not too warm.
- Breastfeed your baby.
- Try using a pacifier for sleep but don't force baby to take it.
- Get your baby immunized.
- If your baby is in a front or back baby carrier, be sure that baby's face is always visible.
- Never use a car seat, baby swing, carriage or other carrier without properly fastening all the straps. Babies have been caught in partially fastened straps and died.
- Make sure no one smokes in your home or around your baby.
- Don't use alcohol or drugs.
- Don't rely on home baby monitors.
- Make sure **everyone** caring for your baby follows these tips!



Department of Health  
[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

Office of Children and Family Services

# Siga las ABC's del sueño seguro

## ★ Solo

## ★ Sobre su espalda

## ★ Cuna

Aproximadamente 90 bebés mueren cada año en el estado de Nueva York por causas relacionadas con el sueño. Desde el principio, ayude a su bebé a dormir de manera segura cuando llegue la hora de descansar.

### Solo

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, incluso si el bebé nació antes de tiempo (prematuro).
- Su bebé no debe dormir con los adultos ni con otros niños.
- Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación le permite vigilar de cerca a su bebé a la vez que evita que puedan ocurrir accidentes si el bebé duerme en una cama para adultos.
- No coloque nada en la cuna excepto a su bebé; ni almohadas, ni cojines protectores, ni cobertores o juguetes.

### Sobre su espalda

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, no boca abajo ni de costado.
- Recueste boca abajo al bebé todos los días, cuando esté despierto y lo esté supervisando. "Ponerlo boca abajo" ayuda al bebé a fortalecer los músculos del hombro y del cuello.

### Cuna

- Utilice una cuna/moisés/corralito de seguridad aprobado\* con colchón firme y una sábana a medida.
- Si el bebé se queda dormido en una cama, sofá, sillón o en un columpio u otro portabebé, traslade al bebé a una cuna para que siga durmiendo.

\*\*Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, diríjase a la Comisión de Seguridad de productos para el consumidor (Consumer Product Safety Commission): [cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/](https://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/)



### Sugerencias

- Utilice un pijama de una sola pieza. No utilice cobertores.
- Asegúrese de que el bebé no esté muy caliente.
- Amamante a su bebé.
- Intente utilizar un chupón pero no fuerce al bebé a aceptarlo.
- Vacune a su bebé.
- Si su bebé está en un portabebé delantero o trasero, asegúrese de que su rostro siempre esté visible.
- Nunca use un asiento para bebé, columpio para bebé, carruaje u otro portabebé sin ajustar correctamente todas las correas. Ha ocurrido que los bebés quedan atrapados entre las correas parcialmente ajustadas y han muerto.
- Asegúrese de que nadie fume en su casa o cerca de su bebé.
- No consuma alcohol ni drogas.
- No confíe plenamente en los monitores para bebé.
- ¡Asegúrese de que **todas las personas** que cuidan a su bebé sigan estas sugerencias!



Department of Health  
[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

Office of Children & Family Services