Office of Children and Family Services

HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR BABY SAFE

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is the diagnosis given for the sudden death of an infant under 1 year of age that remains unexplained after a complete investigaion. SIDS is the leading cause of death in infants aged 1 month to 12 months.

These tips have been developed to reduce the risk of SIDS. Studies have shown that by following these guidelines you will lessen the risk of SIDS.

- Place your baby on his or her back to sleep. Infants who fall asleep on their stomachs should be gently turned onto their backs.
- Make sure that child care providers, grandparents, babysitters and any other caregivers place your baby on his or her back to sleep.
- Place your baby to bed on a firm mattress, preferably in a safety-approved crib. Do NOT use pillows, comforters, stuffed toys or bumper pads in the baby's crib. Make sure that the mattress fits snugly into the crib frame and that the crib's slats are less than 2 ⅜ inches apart.
- 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.
- Temperature must also be considered for your baby's comfort. Use safe sleepwear without strings or ties, making sure your baby is not over bundled. It is recommended that room temperature not be set higher than 70 degrees Fahrenheit.
- Some "tummy time" during awake hours is good for your baby. This helps to strengthen your baby's neck and shoulder muscles.
- Remember, smoking is hazardous to your health as well as to your baby's health and development.

PUB-5006 (Rev. 6/2015)

Department of Health

healthy families new york
Home Visiting Program

NEW YORK STATE CHILDREN & FAMILY TRUST FUND
"Strengthening New York's Families"

Oficina de Servicios para Niños y Familias

CONSEJOS PARA PROTEGER A SU BEBÉ

El Síndrome de Muerte Súbita del Infante

El Síndrome de Muerte Súbita del Infante (Sudden Infant Death Syndrome–SIDS) se refiere a la diagnosis dada a la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad cuando su fallecimiento no puede explicarse después de realizarse una investigación completa. SIDS es la causa principal de fallecimientos entre infantes de un mes a 12 meses de nacidos.

Estos consejos han sido desarrollados para ayudar a reducir el riesgo de SIDS. Estudios han demostrado que si se siguen estas pautas, usted disminuirá el riesgo de SIDS.

- Ponga a dormir a su bebé boca arriba. Si el bebé cae dormido de estómago, muévalo suavemente para que duerma boca arriba.
- Asegúrese de que los proveedores de cuidado infantil, los abuelos, las niñeras y cualquier otro proveedor(a) de cuidado ponga a dormir a su hijo(a) de espaldas o boca arriba.
- Ponga a dormir a su bebé sobre un colchón firme, preferiblemente en una cuna que satisfaga los requisitos de seguridad. Se recomienda no usar almohadas, cubiertas, parachoques o animales rellenos en la cuna del bebé. Asegúrese de que el colchón se ajuste a la medida del marco de la cuna,
- Comparta su cuarto, no su cama. El compartir un cuarto le permite observar a su bebé de cerca, previniendo accidentes que pueden ocurrir cuando el bebé está durmiendo en la cama de un adulto.
- También debe considerarse la temperatura para la comodidad de su bebé. Use ropa de dormir segura, sin pitas o tiras, asegurándose de que su bebé no esté demasiado abrigado. Se recomienda que la temperatura del cuarto del bebé no exceda 70 grados Fahrenheit.
- Se recomienda que el bebé sea colocado sobre su estómago durante algún tiempo cuando el bebé esté despierto. Esto ayuda a fortalecer el cuello del bebé y los músculos de los hombros.
- Recuerde que fumar es peligroso para su salud y para el desarrollo saludable de su bebé.

PUB-5006-S (Rev. 6/2015)

Department of Health

healthy families new york
Home Visiting Program

NEW YORK STATE CHILDREN & FAMILY TRUST FUND
"Strengthening New York's Families"