

Information on Safe Sleep for Infants

Sudden Unexpected Infant Death (SUID) is the sudden and unexplained death of an infant under one year of age, usually during periods of sleep. It is the leading cause of death for infants between birth and 12 months of age. To reduce the risk of SUID, please follow these tips:

- **A** Alone in a crib, bassinet or portable crib. Your baby should not sleep with any 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 may happen in an adult bed. Keep babies sleep surface clutter free. Remove all blankets, bumpers, pillows and stuffed animals. Alone means just the baby in their crib, bassinet or portable crib.
- **B** Back to sleep every sleep. Babies should always sleep on their back not their tummy or on their side. Allow your infant to experience tummy time while they are awake, and an adult can monitor them. This will help build strength in the neck and shoulders.
- **C** Crib, bassinet or portable crib. Make sure your baby sleeps on a firm flat surface, such as on a safety-approved mattress covered with a fitted sheet. If your baby falls asleep on a bed, couch or car seat, place them in their crib, bassinet or portable crib to finish sleeping.

A few other tips:

- Do not allow your baby to become too hot. Dress your baby with the same amount of clothing as you would dress yourself.
- Consider offering a clean dry pacifier when putting your infant down to sleep.
- As always, do not allow anyone to smoke around your baby.
- Make sure others (childcare providers, relatives, friends) caring for the infant are aware of these tips.

When an accident happens, CHOC is ready with the only pediatric-dedicated emergency department and trauma center in Orange County. For more important tips to prevent injuries in children and teens, visit [choc.org/safety](https://www.choc.org/safety).

la seguridad

Sueño seguro para bebés

La muerte súbita infantil inesperada (SUID) es la causa principal de muerte entre los bebés menores de un año. Usted puede reducir el riesgo del SUID al seguir estos consejos:

Acueste su bebé a dormir **sólo/a**,
boca arriba, nunca boca abajo,
en una **cuna**, moisés o cuna portátil.

- A. **Acueste su bebé a dormir sólo/a.** Su bebé no debe dormir con ningún adulto u otro niño. Para vigilar de cerca a su bebé, comparta su habitación, no su cama. Mantenga la superficie de la cuna, moisés o cuna portátil libre de desorden mientras su bebe esté acostado/a. Retire todas las cobijas, protectores, almohadas y peluches.
- B. **Acueste su bebé a dormir boca arriba**, no boca abajo o de su lado. Permita que su bebé tenga tiempo boca abajo mientras está despierto/a y un adulto pueda verlo o verla. Esto le ayudará a desarrollar fuerza en el cuello y los hombros.
- C. **Acueste su bebé en una cuna, moisés o cuna portátil.** Asegúrese de que su bebé duerma sobre una superficie plana y firme, como en un colchón de seguridad con una sábana ajustada. Si su bebé se queda dormido/a en la cama, sofá o asiento de automóvil, acuéstelo/a en su cuna, moisés o cuna portátil para terminar de dormir.

Otros consejos:

- D. No permita que su bebé se caliente demasiado. Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que usaría usted.
- E. Considere darle un chupete seco y limpio cuando acueste a su bebé a dormir.
- F. Como siempre, no permita que nadie fume cerca de su bebé.
- G. Asegúrese de que otras personas (parientes o amigos) que cuidan al bebé estén conscientes de estos consejos.

Si sucede un accidente, CHOC está listo con el único departamento de emergencias y centro de traumatología en el condado de Orange dedicado para pacientes pediátricos. Para obtener más consejos importantes sobre la prevención de lesiones en niños y adolescentes, visite [choc.org/safety](https://www.choc.org/safety/).

