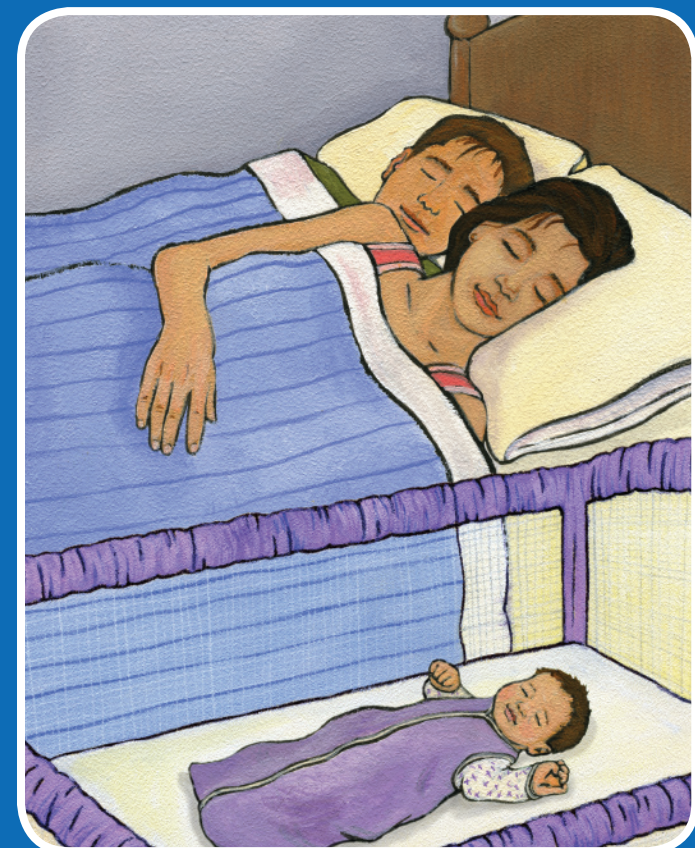


## Safe Sleep Saves Lives!

As a new parent, one of the most important decisions you will make is where your baby will sleep. The following information will help you keep your baby safe from Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), suffocation and accidents during sleep.

**The safest place for your baby to sleep, for at least the first six months, is in a crib\* placed near your bed.**



\*Your baby's crib should meet current safety standards. For guidelines, please visit [www.cpsc.org](http://www.cpsc.org) or [www.jpma.org](http://www.jpma.org)

\*For guidelines on using cradles and other products intended for sleeping babies instead of a crib, visit [www.firstcandle.org/bedtimebasics](http://www.firstcandle.org/bedtimebasics)

## Important Things to Know!

Research shows that bed sharing (falling asleep with your baby) can be unsafe. Bed sharing is the most unsafe if:

- ★ You smoked during pregnancy, or if you or your partner smoke now
- ★ Your baby is less than 11 weeks old
- ★ Your baby was born too early or at a low birth weight
- ★ You or your partner have taken drugs, alcohol or medications that make you sleepy

Falling asleep with your baby on a couch or armchair is very unsafe.

It is also very unsafe for other adults, children or pets to share a sleep surface with your baby.

## Adult Beds are not Safe for Sleeping Babies!

- ★ Soft bedding, such as pillows, blankets and quilts increase your baby's risk for SIDS and suffocation
- ★ Adults or other children in the bed can accidentally roll too close to or onto your baby while they sleep
- ★ Babies can get trapped between the mattress and the wall, headboard, footboard or another piece of furniture
- ★ Your baby could fall from the bed and get hurt

## Create a Safe Sleep Zone!



- ★ Your baby should sleep on a firm mattress covered with only a tight-fitting crib sheet
- ★ Use a wearable blanket or other type sleeper instead of blankets to keep your baby warm and safe
- ★ Soft or pillow-like bumpers, wedges and positioners should never be used in your baby's sleep area
- ★ **Always place your baby on her back for sleep!**

**Make sure your baby has a safe place to sleep when visiting or traveling!**

## Research Shows That Pacifiers can Greatly Reduce the Risk of SIDS!

- ★ Offer a pacifier at nap time and nighttime
- ★ Wait one month to offer a pacifier if you are breastfeeding
- ★ Never use a pacifier to replace nursing or feeding
- ★ Don't worry about putting the pacifier back in your baby's mouth if it falls out after he falls asleep
- ★ Never coat your baby's pacifier with anything sweet
- ★ Don't use a string or anything else to attach a pacifier around your baby's neck or to clothing
- ★ Limit pacifier use to the first year of life

The American Academy of Pediatric Dentistry also says that pacifiers will not cause long-term problems for your baby's teeth if stopped by age three.

For more information on safe sleep, breastfeeding, pacifiers and other ways to help your baby survive and thrive, visit [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org) or call 1.800.221.7437.



## Breast Milk is Best for your Baby's Health!

- ★ If you can, give your baby only breast milk for at least the first six months
- ★ Breastfeeding gives you lots of time to cuddle and bond with your baby
- ★ Breastfeeding helps protect against many illnesses
- ★ It's OK to nurse your baby in bed, but when it's time to go to sleep, place your baby in a separate, safe sleep area near your bed
- ★ Studies show that offering your baby a pacifier beginning at one month, when your baby is nursing well, will not cause problems with breastfeeding

**First Candle**  
• Helping Babies Survive & Thrive •

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208  
800.221.7437 | [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

It is the goal of **First Candle's National Crib Campaign™** to ensure that every parent has access to a safe crib and is aware of and understands the importance of safe sleep practices in caring for their baby.  
**Infant deaths caused by unsafe sleep practices can be prevented.**



*The content of this educational brochure was entirely developed and copyrighted by First Candle and peer reviewed by a national panel of experts. References include national and international studies by the American Academy of Pediatrics; Kemp, JS (St. Louis University School of Public Health); Scheers NJ/Rutherford, GW (Consumer Products Safety Commission); Blair PS/Fleming PJ (University of Bristol, UK) and Tapin, D (University of Glasgow). For a full list of citations, please visit [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org).*

© 2008 First Candle/SIDS Alliance



Información importante para acostar a dormir al bebé  
Una iniciativa de la campaña National Crib Campaign

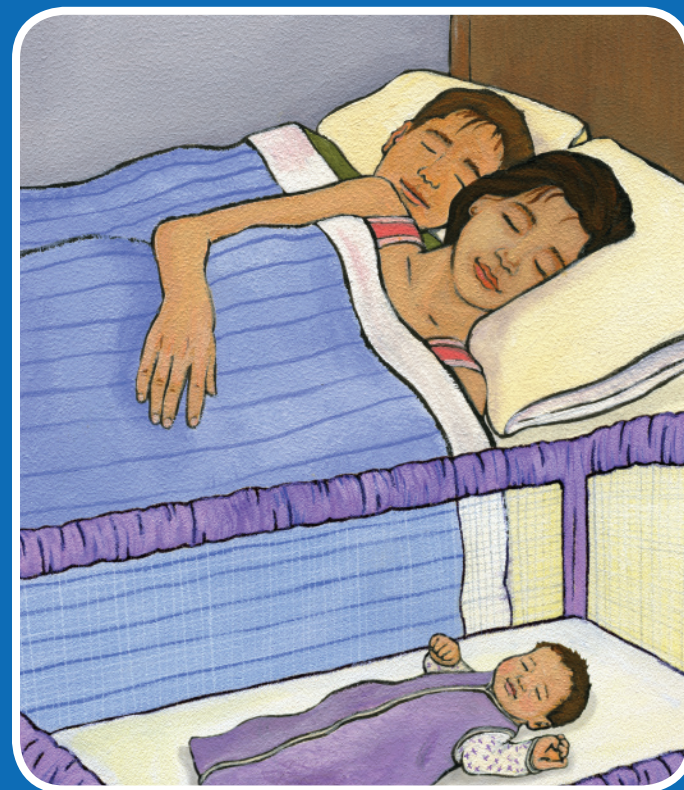
**¡Compartir la habitación es mejor que compartir la cama!**

**First Candle**  
• Helping Babies Survive & Thrive •

## ¡El sueño seguro salva vidas!

Una de las decisiones más importantes de toda madre o padre primerizo es en qué lugar acostarán a dormir a su bebé. La información que aparece a continuación los ayudará a cuidar a su bebé del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), la asfixia y los accidentes durante el sueño.

El mejor lugar para acostar a dormir a tu bebé, como mínimo durante sus primeros seis meses de vida, es en una cuna \*ubicada junto a tu cama.



\*La cuna de tu bebé debe adecuarse a los parámetros de seguridad modernos. Si deseas obtener más información al respecto, puedes visitar las siguientes páginas en Internet: [www.cpsc.org](http://www.cpsc.org) o [www.jpma.org](http://www.jpma.org)

\*Si deseas consultar guías acerca de otros productos para acostar a dormir a tu bebé, como por ejemplo un moisés, puedes consultar la página [www.firstcandle.org/bedtimebasics](http://www.firstcandle.org/bedtimebasics)

## ¡Información Importante!

Las investigaciones demostraron que el colecho (dormir en la misma cama con el bebé) es una práctica insegura. El colecho es incluso más inseguro en los siguientes casos:

- ★ Has fumado durante el embarazo de tu hijo, y en la actualidad tú o tu compañero fuman
- ★ Tu bebé tiene menos de 11 semanas de vida
- ★ Tu bebé nació prematuro o con bajo peso
- ★ Tú o tu compañero han consumido alcohol, medicamentos o drogas que pudieron hacerlos dormir muy profundamente

Quedarse dormido con el bebé en un sillón o sofá es una práctica muy peligrosa.

Incluso es muy inseguro que otras personas adultas, animales domésticos o niños compartan la cama con el bebé.

## ¡La cama de los adultos no es un lugar seguro para acostar a dormir al bebé!

- ★ La ropa de cama acolchada, como las almohadas, las sábanas y los edredones aumentan el riesgo de que tu bebé pueda sufrir una asfixia o el SMSL (SIDS)
- ★ Los adultos u otros niños que duermen en la cama con el bebé pueden girar accidentalmente dejando atrapado al bebé debajo de ellos
- ★ El bebé puede quedar atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el pie de la cama u otro mueble
- ★ Tu bebé puede caerse de la cama y sufrir un accidente

## ¡Crea un ambiente seguro para acostar a dormir a tu bebé!



- ★ Tu bebé debe dormir sobre un colchón duro, cubierto sólo por una sábana que ajuste firmemente en él
- ★ Para que tu bebé se sienta cálido y seguro, utiliza una bolsa de dormir especial para bebés, y no ropa de cama suelta
- ★ En la cuna del niño no debe haber chichoneras acolchadas ni otro dispositivo para ubicar al bebé en determinada posición
- ★ **¡Siempre debes acostar a tu bebé boca arriba para dormir!**

Cada vez que viajes o visites a otra familia, controla que el lugar en el que duerme tu bebé sea seguro

Las investigaciones demostraron que el uso del chupete disminuye significativamente el riesgo del SMSL (SIDS)

- ★ Ofrece a tu bebé un chupete durante la siesta y el sueño nocturno
- ★ Si estás amamantando a tu bebé, espera a que éste tenga un mes de vida para ofrecerle el chupete
- ★ Nunca utilices el chupete como reemplazo de los cuidados del niño o su alimentación
- ★ Si tu bebé perdió el chupete mientras dormía, puedes introducirlo en su boca nuevamente y sin problemas
- ★ Nunca utilices sustancias dulces para endulzar el chupete
- ★ No utilices collares ni cintas para atar el chupete al cuello de tu bebé o a su vestimenta
- ★ Cuando tu hijo cumpla un año de edad, es hora de abandonar el chupete

La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica aclara que el chupete no causa defectos dentales a largo plazo, incluso si el niño llega a los tres años de edad utilizando el chupete.

Si deseas obtener más información acerca del sueño seguro, la lactancia materna, el chupete y otras recomendaciones para que tu bebé pueda crecer y desarrollarse en forma saludable, puedes visitar nuestra página en Internet: [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org) o llamar a nuestra línea telefónica 1.800.221.7437



## ¡La leche materna es la mejor alimentación para tu bebé!

- ★ Si puedes hacerlo, amamanta a tu bebé como mínimo durante sus primeros seis meses de vida
- ★ Recuerda, los momentos en que tienes a tu bebé en brazos para amamantarlo le brindan mucho amor y fortalecen el vínculo
- ★ La lactancia materna ayuda a tu bebé a estar protegido contra varias enfermedades y a mantenerlo saludable
- ★ Estar con tu bebé en la cama es bueno mientras tu bebé está despierto. Pero cuando llega el momento de dormir, debes acostarlo en su cuna ubicada junto a tu cama
- ★ Las investigaciones han demostrado que ofrecer un chupete a tu bebé cuando tiene un mes de vida no interfiere en la lactancia materna

**First Candle**  
• Helping Babies Survive & Thrive •

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208  
800.221.7437 | [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

El objetivo de la campaña llamada **First Candle's National Crib Campaign™** es que cada padre esté informado acerca de qué es una cuna segura, así como de la importancia de un sueño seguro para el bebé. **Las muertes de bebés causadas por accidentes mientras duermen pueden prevenirse.**



El contenido del presente folleto es propiedad exclusiva de First Candle, y ha sido supervisado por un panel nacional de especialistas. Entre las referencias bibliográficas podemos mencionar investigaciones nacionales e internacionales, realizadas por la American Academy of Pediatrics, Kemp, JS (St. Louis University School of Public Health); Scheers NJ/Rutherford, GW (Consumer Products Safety Commission); Blair PS/Fleming PJ (University of Bristol, UK) y Tapin, D (University of Glasgow). Si desea consultar la lista completa de referencias, puede visitar [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org).

© 2008 First Candle/SIDS Alliance



# Room Sharing is Safer than Bed Sharing!

**First Candle**  
• Helping Babies Survive & Thrive •