

75% of infant sleep-related deaths occur in unsafe sleep situations

SAFER SLEEP for Your Baby



Pacifier

Offer a pacifier when putting your baby down to sleep



Alone

Put your baby to sleep on a surface separate from adults or other children



Pajamas

Use warm pajamas instead of blankets in cold weather, and do not overdress your baby in warmer weather



Bed

Use an AAP approved crib, bassinet, or pack-n-play

Use a firm mattress and a tight-fitting bottom sheet



No Pillows or Blankets

Pillows and blankets may create suffocation hazards



No Smoking

Smoking in the home increases the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)



No Stomach Sleeping

Stomach sleeping increases the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)



No Toys

Toys may create choking and suffocation hazards

These safe sleep guidelines are recommended by the American Academy of Pediatrics (AAP)

If you are feeling overwhelmed or exhausted, help is available for families caring for infants. And they can come to you!

844.233.2244 hmgOttawa.org

In partnership with:



 **Help Me Grow**[®]
Ottawa

75% de muertes infantiles relacionadas con el sueño ocurren en situaciones inseguras de sueño

SUEÑO MÁS SEGURO para tu bebé



Chupete

A la hora de dormir, ofrécele un chupete a tu bebé



Solo

Ponlo a dormir en una superficie separada de adultos u otros niños



Pijama

Cuando hace frío, abrígalo con pijamas calentitos en vez de mantas, y no lo abrigues demasiado cuando hace calor



Cama

Usa una cuna, moisés o pack-n-play aprobado por la Asociación Americana de Pediatría (AAP)

Usa un colchón firme y una sábana de abajo ajustada



Sin Almohadas ni Mantas

Almohadas y mantas pueden crear riesgos de asfixia



No Fumar

Fumar en el hogar aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante



No Dormir Boca Abajo

Dormir boca abajo aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante



Sin Juguetes

Los juguetes pueden crear riesgos de asfixia y ahogo

Estas pautas de sueño seguro son recomendadas por la American Academy of Pediatrics (AAP)

Si te sientes abrumado/a o agotado/a, hay ayuda disponible para las familias con bebés.

¡Esta ayuda puede venir a donde tú y tu bebé estén!

844.233.2244 hmgOttawa.org

En alianza con:



 **Help Me Grow**[®]
Ottawa