



# sweet dreams

## SAFE SLEEP FOR BABIES

### Suffocation is the leading cause of injury deaths among infants in Virginia.

- Always put your baby to sleep on the back, not the stomach.
- A safety-approved crib with a firm tight-fitting mattress and tight-fitting bottom sheet is the best place for baby to sleep.
- Babies placed on adult beds risk suffocation from several hidden hazards such as:
  - Entrapment between bed and wall.
  - Entrapment involving the bed frame, headboard or footboard.
  - Falls from adult beds onto piles of clothing, plastic bags or other soft materials resulting in suffocation.
  - Suffocation in soft bedding (such as pillows, thick quilts and comforters).
- Make sure crib has no loose or missing slats. Make sure slats are spaced no more than 2 $\frac{3}{8}$  inches apart to avoid head entrapment/strangulation.
- Never put a crib, childbed or furniture near windows. Children can strangle on window cords or can fall through screens.
- Remove quilts, comforters, pillows, and other fluffy bedding and toys from baby's sleep area.
- Do not smoke or let anyone smoke around your baby.
- Be sure your baby's head and face stay uncovered while he or she sleeps.
- Explain these safe sleep guidelines to other relatives and friends who may attend to your baby.





# dulces sueños

## SU BEBÉ DORMIRÁ SEGURO

### La asfixia es la primera causa de muerte entre los infantes de Virginia.

- Ponga siempre a su bebé a dormir recostado en su espalda, no en su estómago.
- El mejor lugar para que el bebé duerma es una cuna aprobada por su seguridad, con un colchón firme y bien ajustado y con una sabana de abajo ajustable.
- Los bebés que duermen en camas para adultos tienen riesgo de sufrir asfixia por varios peligros ocultos como:
  - Quedar atrapados entre la cama y la pared.
  - Quedar atrapados en el marco de la cama, la cabecera o la pieza de los pies.
  - Sufrir caídas desde una cama de adulto en montones de ropa, bolsas de plástico u otros materiales blandos puede producir asfixia.
  - Asfixiarse en ropa de cama blanda (como almohadas, colchas gruesas o cobertores).
- Asegúrese de que la cuna no tiene barrotes sueltos o que falten. Asegúrese de que los barrotes están espaciados no más de 2 3/8 pulgadas para evitar que la cabeza quede atrapada o haya un estrangulamiento.
- No ponga nunca una cuna, cama para niños o mobiliario cerca de una ventana. Los niños pueden estrangularse con los cordones de la ventana o pueden caerse a través de las rejillas contra insectos.
- Remueva las colchas, cobertores, almohadas y otra ropa de cama mullida, así como los juguetes, del área donde duerme el bebé.
- No fume ni deje que nadie lo haga cerca del bebé.
- Asegúrese de que la cabeza y la cara de su bebé quedan descubiertas mientras duerme.
- Explique estas directrices para dormir de forma segura a otros familiares y amigos que puedan cuidar de su bebé.

