

# Safe Sleep for Kids



## What Safe Sleep Looks Like

1. The baby is laying on a **firm mattress** with a **tight-fitting sheet**.
2. There are **no toys, blankets, or other objects** in the baby's crib.
3. The baby is **laying on their back**, which keeps their airways open.
4. There are **no other strangulation, suffocation, or entrapment hazards** in the crib.
5. The baby in the middle **has a pacifier**. Use of a pacifier has been shown to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

## What Else to Know

1. Around 3,400 babies die from sleep-related deaths in the United States each year, including SIDS. (Source: CDC)
2. Babies should sleep in the same room, but not the same bed, as their parent/caregiver until they are at least six months old. Ideally, the crib would be placed within reach and close to the bed.
3. Breastfeeding your baby reduces the risk of SIDS.
4. Keep cigarette smoke and any vapor away from your baby.
5. Do not use products like infant sleep positioners, crib tents, or bumpers. These pose a risk of suffocation and serious injury to babies.



**Sleep Positioners**



**Crib Tents**



**Crib Bumpers**



## Use a sleep sack.

Sleep sacks give the warmth of blankets without the risk of suffocation. They also allow the baby to roll themselves back onto their back if they roll over on their belly. Sleep sacks have also been shown to reduce the risk of SIDS.



Scan the QR code to the left or visit [safekids.org/safesleep](https://safekids.org/safesleep) to learn more about safe sleep for babies and infants and find more resources about kid safety and well-being.

**SAFE KIDS**  
CHATHAM COUNTY

**SAFE KIDS**  
ORANGE COUNTY

**CHATHAM COUNTY**  
NORTH CAROLINA  
PUBLIC HEALTH

# Sueño Seguro para Niños



## Cómo Se Ve un Sueño Seguro

1. El bebé está acostado en un **colchón firme** con una **sábana ajustada**.
2. No hay **juguetes, mantas u otros objetos** en la cuna del bebé.
3. El bebé está **acostado boca arriba**, lo que mantiene las vías respiratorias abiertas.
4. **No hay otros riesgos de estrangulación, asfixia o atrapamiento** en la cuna.
5. El bebé del medio **tiene un chupón**. Se ha demostrado que el uso de un chupón reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (SMSL).

## ¿Qué Más Hay Que Saber?

1. Alrededor de 3,400 bebés mueren por muertes relacionadas con el sueño en los Estados Unidos cada año, incluyendo SMSL. (Fuente: CDC)
2. Los bebés deben dormir en la misma habitación, pero no en la misma cama, con sus padres/cuidadores hasta que tengan al menos seis meses de edad. Lo ideal sería colocar la cuna al alcance de la mano y cerca de la cama.
3. Amamantar a su bebé reduce el riesgo de SMSL.
4. Mantenga el humo del cigarrillo y cualquier vapor lejos de su bebé.
5. No use productos como posicionadores para dormir para bebés, tiendas de campaña para cunas o protectores acolchonados. Estos representan un riesgo de asfixia y lesiones graves para los bebés.



posicionadores para dormir



tiendas de campaña para cunas



protectores acolchonados



### Utilice un saco de dormir.

Los sacos de dormir dan el mismo calor que las cobijas sin el riesgo de sofocación. Además, permiten que el bebé se de vuelta por sí mismo boca arriba y boca abajo. También se ha demostrado que los sacos de dormir reducen el riesgo de SMSL.



Escanee el código QR de la izquierda o visite [safekids.org/safesleep](https://safekids.org/safesleep) para aprender más sobre el sueño seguro para bebés e infantes y encontrar más recursos sobre la seguridad y el bienestar de los niños.

