

## Other tips

- Use a one-piece sleeper.  
Don't use blankets.
- Be sure baby is not too warm.
- Breastfeed your baby.
- Try using a pacifier for sleep but don't force baby to take it.
- Get your baby immunized.
- If your baby is in a front or back baby carrier, be sure that baby's face is always visible.
- Never use a car seat, baby swing, carriage or other carrier without properly fastening all the straps. Babies have been caught in partially fastened straps and died.
- Make sure no one smokes in your home or around your baby.
- Don't use alcohol or drugs.
- Don't rely on home baby monitors.

Make sure **everyone** caring for your baby follows these tips!

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)



**Garnet Health.**

[garnethealth.org](https://garnethealth.org)



Department  
of Health

Office of Children  
and Family Services

Department  
of State

Division of  
Consumer Protection

Follow the  
ABCs of  
safe sleep



**Garnet Health.**

About 90 babies die each year in New York State from sleep-related causes. Right from the start, help your baby sleep safely.



## Alone.

- Put baby on its back to sleep – even if baby was born early (premature).
- Your baby should not sleep with 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 might happen when baby is sleeping in an adult bed.
- Nothing should be in the crib except baby; no pillows, bumper pads, blankets or toys.

## Back.

- Put baby to sleep on its back, not on the tummy or side.
- Put your baby on its tummy every day when baby is awake. Watch and encourage your baby. “Tummy time” helps baby develop strong shoulder and neck muscles.



## Crib.

- If baby falls asleep on a bed, couch, armchair, or in a sling, swing or other carrier, put baby in a crib to finish sleeping.
- Use a safety-approved\* crib/bassinet/play yard with a firm mattress and a fitted sheet.
- **DO NOT USE A DROP-SIDE CRIB.** Federal safety standards do not allow drop-side rail cribs to be made or sold.
- Before you buy or use any crib/bassinet/play yard, check the CPSC recall list at: [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) to make sure it has not been recalled.

\* For crib safety, learn more from the Consumer Product Safety Commission: [www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs)



## Otras sugerencias

- Utilice un pijama de una sola pieza. No utilice cobertores.
- Asegúrese de que el bebé no esté muy caliente.
- Amamante a su bebé.
- Intente utilizar un chupón pero no fuerce al bebé a aceptarlo.
- Vacune a su bebé.
- Si su bebé está en un portabebé delantero o trasero, asegúrese de que su rostro siempre esté visible.
- Nunca use un asiento para bebé, columpio para bebé, carruaje u otro portabebé sin ajustar correctamente todas las correas. Ha ocurrido que los bebés quedan atrapados entre las correas parcialmente ajustadas y han muerto.
- Asegúrese de que nadie fume en su casa o cerca de su bebé.
- No consuma alcohol ni drogas.
- No confíe plenamente en los monitores para bebé.

**¡Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sigan estas sugerencias!**

**[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)**



**Garnet Health.**

[garnethealth.org](https://garnethealth.org)



**Department of Health**

Office of Children and Family Services

Department of State

Division of Consumer Protection



**Garnet Health.**

Siga las ABC del sueño seguro



Aproximadamente 90 bebés mueren cada año en el estado de Nueva York por causas relacionadas con el sueño. Desde el principio, ayude a su bebé a dormir de manera segura cuando llegue la hora de descansar



## Solo.

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, incluso si el bebé nació antes de tiempo (prematuro).
- Su bebé no debe dormir con los adultos ni con otros niños.
- Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación le permite vigilar de cerca a su bebé a la vez que evita que puedan ocurrir accidentes si el bebé duerme en una cama para adultos.
- No coloque nada en la cuna excepto a su bebé; ni almohadas, ni cojines protectores, ni cobertores o juguetes.

## Sobre su espalda.

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, no boca abajo ni de costado.
- Recueste boca abajo al bebé todos los días cuando esté despierto. Supervise y motive a su bebé. "Ponerlo boca abajo" ayuda al bebé a fortalecer los músculos del hombro y del cuello.



## Cuna.

- Si el bebé se queda dormido en una cama, sofá, sillón o en un columpio u otro portabebé, traslade al bebé a una cuna para que siga durmiendo.
- Utilice una cuna/moisés/corralito de seguridad aprobado\* con colchón firme y una sábana a medida.
- **NO UTILICE UNA CUNA EN LA QUE PUEDAN QUITARSE LOS BARANDALES.** Las normas federales de seguridad no permiten la fabricación ni la venta de cunas en las que pueden quitarse los barandales.
- Antes de comprar o utilizar una cuna/ moisés/ corralito, consulte la lista de artículos retirados del mercado de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) en [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) para asegurarse de que no se haya retirado del mercado.

\* Para obtener información sobre la seguridad de las cunas, diríjase a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor: [www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs)