

Lower the Risk for Sleep Related Infant Death



In 2017, more Indiana babies died from unsafe sleep than all children killed in vehicle collisions from 0 to 18 years of age.

Source: Indiana Department of Health

ABC's for Every Sleep

ALONE No pillows, blankets, toys, boppies, bumpers, or people

BACK Flat, on their back, without propping their head, neck, or body on a boppy, pillow, or other object

CRIB In a crib, bassinet or pack and play, sharing the same room as you, for the first 6 months to a year

The risk of a sleep related infant death increases when parents or other caregivers:



Miss one of the ABC's of Safe Sleep



Smoke cigarettes during pregnancy or in the household once the baby arrives



Share an adult bed, couch, or chair with their baby



Use marijuana, alcohol, or other drugs during the care of their baby

Source: American Academy of Pediatrics and SJC Department of Health FIMR

You always wear your seat belt and use a car seat for your baby,
Following this Safe Sleep advice is the same idea.
It's about safety, just in case.



For more information: sdixon@sjcindiana.com

Reduzca el Riesgo de Muerte Infantil Relacionada con el Sueño



En el 2017, más bebés de Indiana murieron por sueño inseguro que todos los niños que murieron en colisiones de vehículos de 0 a 18 años de edad.

Fuente: Indiana Department of Health

ABC's por Cada Sueño

Acostado solo

Sin almohadas, mantas, juguetes, boppy, protectores, ni personas

Boca arriba

Plano, de espaldas, sin apoyar la cabeza, el cuello o el cuerpo sobre un boppy, una almohada u otro objeto.

Cuna

En una cuna, moisés o "Pack 'N Play", compartiendo la misma habitación que usted, durante los primeros 6 meses a un año

El riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño aumenta cuando los padres u otros cuidadores:



No usan uno de los ABCs del sueño seguro



Fuman cigarrillos durante el embarazo o en casa después de dar a luz



Comparten una cama, un sofá o una silla para adultos con su bebé



Usan marihuana, alcohol u otras drogas durante el cuidado de su bebé.

Fuente: American Academy of Pediatrics and SJC Department of Health FIMR

Siempre usa su cinturón de seguridad y un asiento de seguridad para su bebé,

Seguir este consejo de sueño seguro es la misma idea.

Se trata de seguridad, *por si acaso.*



Para más información: sdixon@sjcindiana.com