

# SAFE SLEEP FOR INFANTS

Sleep time is important, but it can be dangerous too. Your baby can easily be suffocated, strangled, or trapped between something if you put him to sleep the wrong way. Put your baby to sleep the right way every time.



## Practice the ABC's of Safe Sleep

**A**lone: Baby needs to sleep alone. Do not let her sleep with you, a pet, or anyone else. She can be crushed or smothered.

**B**ack: Baby needs to sleep on his back. He can choke or suffocate if put to sleep on his stomach.

**C**rib: Baby needs to sleep in a crib that is free from clutter. Do not let her sleep in a crib with toys, pillows, teddy bears, or loose fitting sheets. These things can block her breathing. Instead, keep her warm and safe with special sleep clothes like a one-piece-sleeper.

Visit one of the Johns Hopkins Safety Centers where you can get safe sleep clothes for your baby and learn more about home safety.



## Use Tummy Time

Place your baby on his tummy to play. Tummy time can help make his back and neck strong and can also keep him from getting flat spots on the back of his head. Give your baby tummy time 3 times a day when he is

- awake,
- with a grownup,
- on a safe and flat surface.

## NEED HELP WITH SAFE SLEEP ?

If you live in Baltimore City and do not have a crib or bassinet for your baby, call Baltimore Healthcare Access at **410-649-0526** for information on low-cost sleep options.

## Common Safe Sleep Questions:

### 1) Is my baby more likely to choke while sleeping on her back?

No. Experts have proven that a baby is more likely to choke while sleeping on her stomach.

### 2) How long does my baby have to sleep on his back?

Your baby should sleep on his back until he is 1 year old. By that age, he will be strong enough to lift his head or wake up if he cannot breathe.

### 3) What if I feel closer to my baby when he is in bed with me?

This is okay, as long as you and your baby are awake. Your baby needs to be in a crib or bassinet when she is sleeping.



**Practice the ABC's of safe sleep every time you put your baby to sleep, even during nap time.**

© Copyright Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy, 2016

For more information, please contact:

**Mobile Safety Center** • (410) 955-4121 • [www.hopkinscares.org](http://www.hopkinscares.org) • [CARES@jhsph.edu](mailto:CARES@jhsph.edu)

**Children's Safety Center** • (443) 287-8896 • [www.hopkinssafetycenters.org](http://www.hopkinssafetycenters.org) • [JHSafety@jhsph.edu](mailto:JHSafety@jhsph.edu) • Harriet Lane Clinic • Johns Hopkins Medical Campus



Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy

# SUEÑO SEGURO PARA LOS BEBÉS

La hora de dormir es importante, pero también puede ser peligroso. Su bebé puede sofocarse, estrangularse o atraparse a sí mismo entre algo, si usted lo pone a dormir por el camino equivocado. Ponga a su bebé a dormir en la manera adecuada cada vez.



## Practique Las Mejores Maneras para Sueño Seguro

**Solo:** Su bebé necesita dormir solo. No deje que su bebé duerma con usted, una mascota, o alguien más. Puede ser aplastado o asfixiado.

**Espalda:** El bebé necesita dormir en su espalda. Se debe asfixiar o sofocar si lo pone a dormir en su barriga.

**Cuna:** El bebé necesita dormir en una cuna que es libre de basura. No lo deje que su bebé duerma en la cuna con juguetes, almohadas, peluches, o sábanas sueltas de ajuste. Estas cosas pueden bloquear la respiración. En vez de esto, mantenerlo caliente y seguro con ropa especial como pijamas de sola una pieza.

Visite uno de los Centros de Seguridad de Johns Hopkins donde puede conseguir ropa de dormir para su bebé y aprender sobre seguridad en la casa.



## Utilice Tiempo Boca Abajo

Coloque a su bebé en su barriga para jugar. Este tiempo boca abajo (Tummy Time) ayuda fortalecer la espalda y el cuello para que sean más fuertes, y puede evitar conseguir los puntos planos en la parte posterior de la cabeza. Permita de que su bebé practique tiempo boca abajo 3 veces diario cuando este

- despierto,
- con un adulto,
- en un superficie segura y plana.

## ¿NECESITA AYUDA CON EL SUEÑO SEGURO?

Si vive usted en la Ciudad de Baltimore y no tiene una cuna o un moisés, llame al Acceso del Cuidado de Salud de Baltimore a **410-649-0526** para más información sobre las opciones de dormir bajo costo.

## Preguntas Más Frecuentes Sobre el Sueño Seguro:

### 1) ¿Es mi bebé más propenso a asfixiarse mientras se duerme en su espalda?

No. Los expertos han demostrado que el bebé es más propenso a asfixiarse mientras se duerme en su barriga.

### 2) ¿Cuánto tiempo tiene mi bebé a dormir en su espalda?

Su bebé debe dormir en su espalda hasta que tenga un año de edad. Por esa edad, será lo suficiente fuerte para levantar su cabeza o despertarse si no se puede respirar.

### 3) ¿Qué pasa si me siento más cerca a mi bebé cuando está en la cama conmigo?

Esto está bien, cuando usted y su bebé están despiertos. Su bebé necesita estar en una cuna o moisés mientras se duerme.



**Practique las mejores maneras de sueño seguro cada vez que se ponga a dormir a su bebé, incluso cuando el bebé tome una siesta.**

© Copyright Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy, 2016

For more information, please contact:

**Mobile Safety Center** • (410) 955-4121 • [www.hopkinscares.org](http://www.hopkinscares.org) • [CARES@jhsp.edu](mailto:CARES@jhsp.edu)

**Children's Safety Center** • (443) 287-8896 • [www.hopkinssafetycenters.org](http://www.hopkinssafetycenters.org) • [JHSafety@jhsp.edu](mailto:JHSafety@jhsp.edu) • Harriet Lane Clinic • Johns Hopkins Medical Campus



**JOHNS HOPKINS**  
BLOOMBERG SCHOOL  
of PUBLIC HEALTH

Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy