

For your baby's protection, help them sleep safely-

DO:

- Do use a crib that is sturdy and well maintained.
- Do put your baby to sleep on his back.
- Do use a firm crib mattress that fits the crib tightly.
- Do keep crib bedding simple by avoiding extra blankets, any pillows and bumper pads.
- Do have a tight-fitting crib sheet.

DON'T:

- Don't you or anyone else sleep with your baby.
- Don't put your baby to sleep on her stomach.
- Don't use soft bedding or stuffed animals in the crib.
- Don't place baby on a waterbed or bean bag EVER.

References

1. *American Academy of Pediatrics* (1997).
Does Bed Sharing Affect the Risk of SIDS?
Policy Statement RE9725, *Pediatrics*, Vol. 100,
No. 2, p. 272.

Acknowledgements:

This brochure is a community education resource of the Marion County Fatality Review Team, Indianapolis, Indiana.

Support provided by the Community Education Department, Riley Hospital for Children, and the Indiana University School of Nursing is gratefully acknowledged.

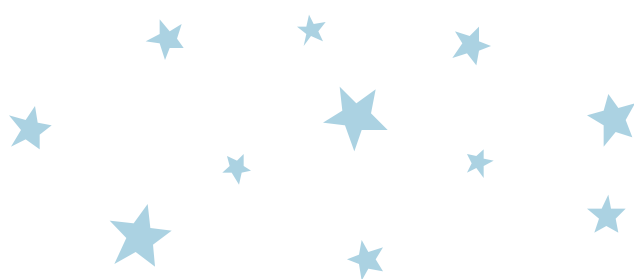
Brochure written by Amy Manchir, October 1999 and reviewed and approved by Marion County Fatality Review Team, May 2000.
Revision approved: January 2001.

For additional information:

- about safe sleeping practices, contact:
Sudden Infant Death Syndrome Center
1-877-507-SIDS
website: www.insids.org
- about parenting and a downloadable version of this brochure, visit:
Healthy Habits at www.rileyforkids.org

Do you know the **DANGERS** of **SLEEPING** with your **BABY?**

Know the facts
...So your baby
SLEEPS SAFE!



What is bed sharing?

Bed sharing is when an infant or child sleeps with any person in a bed, chair, couch, or anywhere that is not safe for a baby.

Bed sharing is sometimes called “the family bed,” “co-sleeping,” or “shared sleep.”

Why is bed sharing dangerous for infants?

Babies can be smothered and suffocate if they:

- are rolled on top of by a sleeping adult or other child.
- slip down under the bedding or into the pillows.
- become trapped between the bed and the wall, cushions on a couch, or parts of a person’s body.

Injuries also can occur from falling off of furniture onto the floor.

Is bed sharing really a problem for infants?

The Marion County Fatality Review Team in Indiana reports that unsafe sleeping conditions contributed to the deaths of 57 infants from 1996-1999.

In 1998, more infants died in Marion County from bed sharing than from not being protected in a child car safety seat!

Since 1995, suffocation has been the leading cause of injury-related deaths nationwide for infants younger than age one.

The soft fluffy bedding found in some adult beds is most hazardous to children.



“Make the safe choice for your baby!”

Bed sharing can cause several night time problems:

- Shared sleep may confuse a baby’s sleep routine. Other bed movements may cause them to be restless and to awaken easier.
- Bed sharing decreases the chance of intimacy between partners.

Does anyone encourage bed sharing?

Most doctors and health care workers believe there is risk, especially in babies less than 12 months of age, associated with bed sharing and discourage parents from doing it.

Some people promote bed sharing as a means to encourage bonding and breast feeding but they often do not inform parents and care providers about the possible dangers.

Will bed sharing help prevent SIDS?

- No, it does not. Several studies show it increases the risk of sudden death, especially if the parent smokes or if someone other than the parent shares the bed.
- SIDS is sometimes called “crib death,” but the baby’s crib does not cause the death.

What are some alternatives?

- Move the baby’s crib or bassinet into your room if you want to be close to them.
- Stay in your baby’s room until they are sleeping or are quiet.
- Use a baby monitor to help you hear your baby.
- Let your baby sleep in your arms - as long as you do not fall asleep.

Para la protección de su bebé, ayúdelos a dormir con seguridad

QUE HACER:

- Utilice una cuna que sea fuerte y segura.
- Ponga a su bebé a dormir de espaldas.
- Utilice un colchón firme que sea adecuado exactamente a la cuna.
- Mantenga ropa de cama sencilla para la cuna evitando mantas adicionales, cualquier almohada y almohadillas protectoras.
- Tenga las sábanas de la cuna que se ajusten adecuadamente.

QUE NO HACER:

- Ni usted ni alguien más duerma con su bebé.
- No ponga a su bebé a dormir boca abajo.
- No use ropa de cama suave o animales de peluche en la cuna.
- NUNCA ponga a su bebé en una cama de agua o bolsa pequeña para dormir.

Referencias

1. *American Academy of Pediatrics (1997). Does Bed Sharing Affect the Risk of SIDS? (¿Compartir la Cama Influye en el Riesgo del SIDS?) Policy Statement RE9725, Pediatrics, Vol. 100, No. 2, p.272.*

Reconocimiento:

Este folleto es un recurso de educación comunitaria de Marion County Fatality Review Team, Indianapolis, Indiana.

Se reconoce la ayuda provisa por Community Education Department, Riley Hospital for Children, e Indiana University School of Nursing

El Folleto escrito por Amy Manchir, Octubre 1999, revisado y aprobado por Marion County Fatality Review Team, Mayo 2000.
Revisión aprobada: Enero 2001.

Para información adicional:

- Sobre prácticas para dormir seguro, contacte a:
Sudden Infant Death Syndrome Center
(Centro del Síndrome de Muerte Repentina del Infante)
1-877-507-SIDS
website: www.insids.org
- Sobre la paternidad y una versión de este folleto visitar:
Healthy Habits (Hábitos Saludables)
en: www.rileyforkids.org

¿Conoce los
PELIGROS
de **DORMIR**
con su **BEBE?**

Conoce las acciones
....Para que su bebé
¡DUERMA SEGURO!



¿Qué es compartir la cama?

Compartir la cama es cuando un infante o niño duerme con cualquier persona en una cama, silla, sofá o cualquier lugar que no es seguro para un bebé.

El compartir la cama algunas veces es llamado “cama familiar”, “compañero de cama,” o “sueño compartido”.

¿Porqué es peligroso compartir la cama para los infantes?

Los bebés pueden ser asfixiados y sofocados si ellos:

- Son aprisionados por un adulto u otro niño cuando estan durmiendo.
- Se deslizan debajo de las sábanas o dentro de las almohadas.
- Se quedan atrapados entre la cama y la pared, los cojines del sofá o partes del cuerpo de una persona.

Los daños también pueden ocurrir cayéndose de los muebles al piso.

¿Es el compartir la cama realmente un problema para los infantes?

El Marion County Fatality Review Team (Equipo de Revisión de Víctimas del Condado de Marion) en Indiana informa que las condiciones peligrosas para dormir han contribuido a la muerte de 57 infantes desde 1996-1999.

En 1998, más infantes murieron en el Condado de Marion por compartir la cama que por no ser

protegidos en una silla de seguridad de carro para niños!

Desde 1995, la sofocación ha sido la causa principal de las muertes en toda la nación relacionadas a las lesiones de infantes menores de un año.

La ropa de cama de pelo suave encontrada en algunas camas para adultos es el más peligroso para los niños.

“¡Haga una elección segura para su bebé!”

El compartir la cama puede causar varios problemas en la noche:

- El sueño compartido puede confundir la rutina del sueño del bebé. Otros movimientos en la cama pueden causarles que estén inquietos y despertarlos fácilmente.
- El compartir la cama disminuye la oportunidad de la intimidad entre las parejas.

¿Alguien alienta el compartir la cama?

La mayoría de doctores y trabajadores del cuidado de la salud creen que hay riesgo, especialmente en bebés menores de 12 meses de edad, y esta asociado con el compartir la cama y desalientan a los padres de hacerlo.

Algunas personas promueven el compartir la cama como significado de alentar el vínculo y el amamantamiento pero ellos a menudo no informan a los padres y proveedores de cuidado sobre los posibles peligros.

¿El compartir la cama ayudará a prevenir el SIDS?

- No, Varios estudios muestran el aumento del riesgo de muerte repentina, especialmente si los padres fuman o si alguien que no sean los padres comparten la cama.
- El SIDS algunas veces es llamado “muerte de cuna”, pero la cuna del bebé no causa la muerte.

¿Cuáles son algunas de las alternativas?

- Lleve la cuna o cuna mecedora del bebé a su cuarto si desea estar cerca a ellos.
- Quédese en el cuarto de su bebé hasta que se duerma o esté tranquilo.
- Use un monitor de bebé para ayudarle a escuchar a su bebé.
- Deje que su bebé duerma en sus brazos siempre y cuando no se quede dormida.