



Taking Care of Your Baby

What you can do to reduce the risk of SIDS



Put your baby down to sleep on his or her back

One of the most important things you can do to help reduce the risk of SIDS is to place your baby on his/her back to sleep. Health care providers now recommend that babies be placed on their back to sleep. Keep in mind that:

- Babies that can turn from back to front on their own should not be forced to stay on their back.
- Babies should be placed in a variety of positions while awake.
- Some babies with health problems may need to sleep on their stomach. Speak to your doctor about your baby's sleep position.



Provide your baby with smokefree surroundings



- Avoid smoking during your pregnancy. After your baby is born, provide a smokefree environment to reduce the risk of SIDS.

- SIDS is more common among those babies who are exposed to smoke from tobacco products.
- Smoke is not good for your baby. Babies exposed to smoke have more colds and other illnesses.

Use the correct bedding for your baby

- Your baby should sleep on a firm mattress or other firm surface. Make sure there are no ledges or gaps into which the baby could fall.
- Do not place the baby to sleep on a waterbed, sheepskin, pillow, or any other soft materials.
- Do not use fluffy blankets or comforters under the baby. Remove pillows, stuffed toys, and bumper pads from the crib of young babies.



Do not overdress your baby

- Babies need to be kept warm, not hot. If the room temperature is right for you, it will be right for your baby. As a general rule, dress your baby with the same amount of clothing that you are wearing.

Visit your baby's doctor or nurse regularly

- Your baby needs regular checkups and immunizations. If your baby seems sick, call your doctor or clinic right away.

Breastfeed your baby

- Breastfeeding your baby is the best choice. Breastfed babies are healthier. Studies have shown that breastfeeding may reduce the risk of SIDS.

At the present time, there is no known way to predict or prevent a SIDS death. However, recent research has shown that these infant care practices have significantly reduced the risk of SIDS.



This is copyrighted, but may be reproduced without permission. We request that proper credit be given to: California Department of Health Services/California SIDS Program

Produced by the California SIDS Program under funding by the California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health Branch ©2003

California Sudden Infant Death Syndrome Program • 800-369-SIDS (7437) • www.californiasids.com



Cómo Cuidar a Su Bebé

Lo que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS (Síndrome de Muerte Infantil Repentina)



Haga dormir a su bebé boca arriba

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es poner a dormir a su bebé boca arriba. Hoy en día los doctores recomiendan que los bebés duerman boca arriba. Además, recuerde:

- Los bebés que se dan vuelta por sí solos mientras duermen, no deben ser forzados a permanecer boca arriba.
- Coloque a su bebé en diferentes posiciones mientras está despierto.
- Hay algunos bebés con problemas de salud que necesitan dormir boca abajo. Consulte con su doctor sobre la posición en la que su bebé debe dormir.



Mantenga a su bebé en un lugar libre de humo

- No fume durante su embarazo. Después de que su bebé nazca, mantenga un ambiente libre de humo para reducir el riesgo de SIDS.



- SIDS es más común entre aquellos bebés que están expuestos al humo de fumadores.
- El humo del tabaco es perjudicial para su bebé. Los pequeños que están expuestos a este humo tienen más resfriados y otras enfermedades.

Escoja los accesorios de cama infantil correctos

- Su bebé debe dormir sobre un colchón firme u otra superficie firme. Asegúrese de que no haya espacios o agujeros en los que su bebé podría caer.
- No deje que su bebé duerma en una cama de agua, cuero de borrego, almohadas u otro material suave.
- No coloque cobijas o colchas esponjosas debajo de su bebé. No deje almohaditas, materiales esponjados o juguetes de peluche dentro de la cuna del bebé.



No arroje demasiado a su bebé

- Los bebés necesitan estar abrigados, pero no calientes. Mantenga el cuarto de su bebé a una temperatura agradable para usted. Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que usted esté usando.

Lleve a su bebé al doctor o enfermera regularmente

- Su bebé necesita vacunas y chequeos regulares. Si su bebé parece estar enfermo, llame a su doctor o vaya a la clínica más cercana inmediatamente.

Dele el pecho a su bebé

- Darle el pecho es la mejor decisión. Los bebés que se alimentan con leche materna son más sanos. Estudios realizados demuestran que la leche materna puede reducir el riesgo de SIDS.

Hasta el momento, no existe una manera segura de predecir o prevenir una muerte causada por SIDS. Sin embargo, estudios recientes demuestran que estas prácticas de cuidado infantil pueden reducir considerablemente el riesgo de SIDS.



Esto tiene propiedad literaria, pero puede ser duplicado sin permiso. Solicitamos proporcionar el debido reconocimiento a: California Department of Health Services/California SIDS Program

Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 2003

California Sudden Infant Death Syndrome Program • 800-369-SIDS (7437) • www.californiasids.com