

BLUE RIDGE SAFE SLEEP PROGRAM



Z
Z
Z
Z

Remember the **ABCD**'s of safer sleep for your baby to keep them safe and sound!

Alone



Babies are safest by themselves in a crib or bassinet. They should not share a bed with parents or siblings. The safest place is in your bedroom, but alone in a crib.



Back

The safest way for babies to sleep is flat on their back. Babies are not more likely to choke while they sleep or rest on their backs.



Crib

Your baby's crib space should be clear of blankets, pillows, crib bumpers or any stuffed toys. These objects can become suffocation hazards for babies if used in a crib or where they sleep.



Do Not Smoke

Smoke of any kind has been shown to be a risk factor for SUID and breathing problems in babies. Keep smoke away from your baby, whether it is cigarettes or vaping. Keep the air clear for your baby.

Scan to learn more about safe sleep!



For more information, contact Blue Ridge Health District

Phone: 434-972-6241

Email: diane.sampson@vdh.virginia.gov



VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

PROGRAMA PARA DORMIR SEGURO DE BLUE RIDGE



Z
Z
Z
z

¡Recuerde estos consejos para un sueño más seguro para mantener a su bebé sano y salvo!

Solo



Los bebés están más seguros solos en una cuna o moisés. No deben compartir cama con padres o hermanos. El lugar más seguro es en tu dormitorio, pero solos en una cuna.



Boca Arriba

La forma más segura para que los bebés duerman es boca arriba. Los bebés no son más propensos a ahogarse mientras duermen o descansan boca arriba.

Cuna



El espacio de la cuna de su bebé debe estar libre de mantas, almohadas, protectores de cuna o juguetes de peluche. Estos objetos pueden convertirse en peligros de asfixia para los bebés si se usan en una cuna o donde duermen.

No Fume



Se ha demostrado que el humo de cualquier tipo es un factor de riesgo de SMSL y problemas respiratorios en los bebés. Mantenga el humo alejado de su bebé, ya sea de cigarrillos o de vapeo. Mantenga el aire limpio para su bebé.

¡Escanee para obtener más información sobre el sueño seguro!



Para obtener más información, comuníquese con el Distrito de Salud de Blue Ridge

Teléfono: 434-972-6241

Correo electrónico: diane.sampson@vdh.virginia.gov

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

