

# Babies NEED TO Breathe



ON THEIR BACK –  
EVERY NAP.  
EVERY NIGHT.

Just like a car seat keeps your baby safe, putting your baby flat on their back every time they sleep helps them breathe easy – and you, too.

## When you know how your baby breathes, safe sleep just makes sense.



A baby mostly breathes through their tiny nose for the first 4-6 months of life.



The opening of a baby's airway is tiny and smaller than the opening of a straw.



Putting your baby on their back to sleep keeps their airway clear so they can breathe easy.

## A smoke free start helps your baby breathe easy during sleep.



Smoking and vaping smoke of any kind is bad for your baby's breathing.



Smoking increases the risk of colds and other illnesses for your baby.



Smoking during pregnancy can decrease the amount of oxygen that goes to your baby's brain.

## To help them sleep safely remember the ABCDEs



**A**lone in their crib, in the same room as you.



**B**ack on their **B**ack to help them breathe.



**C**rib. In a **C**rib. No pillows, blankets, or propping.



**D**on't smoke, so they can breathe & stay healthy.



**E**veryone follows the **ABCDEs** of safe sleep.

Scan for more information



## More tips to keep your baby safe for every sleep:



**Using a pacifier** for naps and bedtime can help soothe your baby and lowers the risk a sleep-related death.



**Use a sleep sack** for your baby's sleep.



If you're able to do so, **providing breast milk for your baby can decrease the risk** of Sudden Infant Death Syndrome, which is one type of sleep-related death.



When babies are fussy or not feeling well, it may be tempting to lie down with them. But this increases the risk of accidental suffocation.

**Comfort by holding, rocking, or walking and then let your baby sleep safely in their own space.**



<https://tinyurl.com/SafeSleepRoomToBreathe>

# Los Bebés NECESITAN Respirar



BOCA ARRIBA-  
CADA SIESTA.  
CADA NOCHE.

**Así como un asiento de coche mantiene a tu bebé seguro, ponerlo boca arriba cada vez que duerme lo ayuda a respirar mejor – y tú también.**

## Cuando sabes cómo respira tu bebé, el sueño seguro cobra sentido.



Un bebé respira principalmente a través de su pequeña nariz durante los primeros 4 a 6 meses de vida.



La abertura de las vías respiratorias de un bebé es diminuta y más pequeña que la abertura de una pajita.



Poner a tu bebé boca arriba para dormir mantiene sus vías respiratorias despejadas para que pueda respirar fácilmente.

## Un comienzo sin humo ayuda a que su bebé respire con facilidad mientras duerme



Fumar y vapear, cualquier tipo de humo, es malo para la respiración del bebé.



Fumar aumenta el riesgo de resfriados y otras enfermedades para su bebé.



Fumar durante el embarazo puede disminuir la cantidad de oxígeno que llega al bebé.

## Para ayudarlos a dormir seguros recuerde el ABCDE



Solo en su cuna, en la misma habitación que tú.



Acostado boca arriba, para ayudarles a respirar.



En una cuna. Sin almohadas, mantas o soporte.



No fumes, para que puedan respirar y mantenerse sano.



Todos seguimos el ABCDE del sueño seguro.



Usar un chupón para las siestas y la hora de dormir puede ayudar a calmar a su bebé y reduce el riesgo de muerte relacionada con el sueño



Use un saco de dormir para su bebé



Si puede, proporcionar leche materna a su bebé puede disminuir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, que es un tipo de muerte relacionada con el sueño



Cuando los bebés están inquietos o no se sienten bien, puede ser tentador acostarse con ellos, pero eso aumenta el riesgo de asfixia accidental

**Consuélelo cargándolo, meciéndolo o caminando, y luego deje que duerma seguro en su propio espacio**