

Helping your baby sleep safely



Make sure your baby is sleeping safely with these tips:

- Place your baby on their back for all sleep times.
 - Placing the baby on their back keeps them safe from choking.
 - Babies who sleep on their backs are less likely to die of sudden unexpected infant death syndrome.
 - If your baby rolls over on their own during sleep (from back to stomach) do not flip them over. Putting your baby to sleep on their back is what matters most to lower risks.
- Your baby should sleep alone in their own bed on a firm surface that is made for infants.
- Use a wearable blanket or sleep sack to keep baby warm without blankets in the sleep space.
- Keep your baby's face and head uncovered during sleep.
- Give babies their own sleep space in your room, apart from your bed.
- Use a firm and flat sleep surface, like a mattress in a safety-approved crib.
- Cover the bed with a fitted sheet and put no other bedding or soft items in the sleep space.

A safe sleep space for babies has no bumpers, pillows, blankets or toys. It's a good idea to keep your baby in the room where you sleep for at least the first six months and even for your baby's first year. Do not put your baby to sleep in an armchair, couch, car seat, infant carrier, infant sling, stroller or swing.

When putting your baby to sleep, remember the ABCDs:

- **Alone:** Always place your baby alone in their crib to sleep. Remove all bumpers, pillows or toys from the crib.
- **Back:** Always place your baby on their back and not on their side or stomach.
- **Crib:** Always place your baby in a safety-approved crib or bassinet in your room.
- **Danger:** Do not use drugs or alcohol when caring for your baby.

According to the National Sleep Foundation, babies should get 14-17 hours of sleep in a 24-hour period. Newborns will sleep throughout the day and wake every couple of hours to eat. Breastfeeding has shown to reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS). If you have questions about your baby's sleep, talk with your pediatrician.

To reduce the risk of SIDS and other causes of infant death during sleep:

- Avoid alcohol and using substances after your baby is born.
- Do not smoke or allow smoking around your baby or where your baby spends time.
- Dress your baby in sleep clothing, such as a wearable blanket. Do not over-bundle.
- Give your baby a pacifier—but do not attach the pacifier to anything, like clothing, stuffed toys or blankets.
- Give your baby “tummy time” when they’re awake and someone is watching.
- Breastfeed your baby for at least six months if able to do so.

The National Institutes of Health has more information about tummy time available at www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime.

Have questions about safe sleep? Call your HumanaBeginnings™ care team!

Discrimination is Against the Law

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid product of Humana Health Plan Inc.

Humana Health Plan, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**800-444-9137 (TTY: 711)**。

Cómo ayudar a su bebé a dormir de manera segura



Asegúrese de que su bebé duerma seguro con estos consejos:

- Ponga siempre al bebé boca arriba para dormir.
 - Colocar al bebé boca arriba evita que se ahogue.
 - Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de morir por el síndrome de muerte súbita e inesperada del lactante.
 - Si el bebé se da vuelta por sí solo mientras duerme (de boca arriba a boca abajo), no le dé la vuelta. Poner al bebé a dormir boca arriba es lo más importante para reducir los riesgos.
- El bebé debe dormir solo en su propia cama sobre una superficie firme hecha para bebés.
- Use una manta tipo pijama o un saco para dormir para mantener al bebé abrigado sin mantas en el espacio para dormir.
- Mantenga el rostro y la cabeza del bebé descubiertos mientras duerme.
- Proporcione a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, aparte de su cama.
- Utilice una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna de seguridad homologada.

- Cubra la cama con una sábana ajustable y no ponga otros artículos de cama o blandos en el espacio para dormir.

Un espacio para dormir seguro para bebés no tiene protectores, almohadas, mantas ni juguetes. Una buena idea es mantener al bebé en la habitación donde duerme usted durante al menos los primeros seis meses e incluso durante el primer año de vida del bebé. No ponga al bebé a dormir en un sillón, sofá, asiento para automóvil, portabebés, eslinga para bebés, cochecito o columpio.

Cuando ponga a su bebé a dormir, recuerde estos conceptos básicos:

- **Solo:** Siempre coloque al bebé solo en la cuna para dormir. Retire todos los protectores, almohadas o juguetes de la cuna.
- **Boca arriba:** Siempre ponga al bebé boca arriba y no de lado o boca abajo.
- **Cuna:** Siempre coloque al bebé en una cuna o moisés de seguridad homologada en su habitación.
- **Peligro:** No consuma drogas ni alcohol cuando cuide a su bebé.

Según la Fundación Nacional del Sueño, los bebés deben dormir entre 14 y 17 horas en un período de 24 horas. Los recién nacidos dormirán durante todo el día y se despertarán cada dos horas para comer. Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Si tiene preguntas sobre el sueño de su bebé, hable con su pediatra.

Para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte del lactante durante el sueño:

- Evite el alcohol y el consumo de sustancias después del nacimiento del bebé.
- No fume ni permita que se fume cerca de su bebé o donde él pase tiempo.
- Vista a su bebé con ropa para dormir, como una manta tipo pijama. No lo abrigue ni envuelva demasiado.
- Dé a su bebé un chupete, pero no lo enganche a nada, como ropa, peluches o mantas.
- Deje a su bebé un “tiempo boca abajo” cuando esté despierto y alguien lo observe.
- Si puede, amamante a su bebé durante al menos seis meses.

Los Institutos Nacionales de la Salud tienen más información sobre el tiempo boca abajo en www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime.

¿Tiene preguntas sobre el sueño seguro? ¡Llame a su equipo de cuidado de la salud de HumanaBeginnings™!

La discriminación es contra la ley

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc.

Humana Health Plan, Inc. cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**800-444-9137 (TTY: 711)**。