

An emergency often means sleeping conditions will be unpredictable. Follow these safe sleep steps to reduce risk and keep babies safe during a crisis.

### American Academy of Pediatrics (AAP) Recommendations for Infant Sleep Spaces

In an emergency when a safe sleep space is unavailable, temporarily put an infant in a box, basket, or dresser drawer with thin, firm padding. This is until a safer sleep space is available, such as a Consumer Product Safety Commission (CPSC)-approved crib, bassinet, portable crib, or play yard.

#### Approved Emergency Sleep Spaces



#### Approved Standard Sleep Spaces



### Key Infant Sleep Recommendations to Follow in an Emergency

- Sleep position:** Always put your baby to sleep on their back.
- Sleep surface:** Use a firm, flat surface that doesn't indent when your baby lies on it.
- Avoid soft objects:** Keep pillows, blankets, and stuffed animals out of baby's sleep space.
- Avoid sitting devices for sleep:** Swings, car seats, and other inclined seats should not be used for infant sleep.
- Avoid sleeping with baby:** Sleeping with baby on a shared surface is especially dangerous:
  - on a couch or chair,
  - the person sleeping with baby has drunk any alcohol or taken drugs/medications that make them drowsy,
  - baby is younger than 4 months,
  - baby was born preterm or low birth weight, or
  - baby has been exposed to smoke/vape.

### Donate and Distribute Safe Infant Sleep Spaces

- Inspect Cribs:** Be sure cribs have a firm, tight-fitting mattress so a baby cannot get trapped between the mattress and the crib; no missing, loose, broken or improperly installed parts; no more than the width of a soda can between crib slats; no corner posts over 1/16th inch high; no cutouts in the headboard or footboard.
- No Inclined Sleepers:** These are not safe for infant sleep because they can cause suffocation.
- No Soft-Sided Sleepers:** This includes soft-sided baby nests and pods, in-bed sleepers, and infant hammocks. These are a suffocation risk.



# Guía de Sueño Seguro en Situaciones de Emergencia

En una emergencia a veces significa que condiciones de dormir son impredecible. Siga estos pasos de sueño seguro para reducir el riesgo y mantener los bebés seguros durante una crisis.

## Academia Americana de Pediatras (AAP) Recomendaciones de Espacios para los Infantes Dormir

En caso de emergencia, cuando no haya un espacio seguro para dormir, coloque temporalmente al bebé en una caja, canasta o cajón de la cómoda con un acolchado delgado y firme. Esto es hasta que haya un espacio más seguro para dormir, como una cuna, moisés, cuna portátil o un encierro corral aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC).

### Espacios para Dormir Aprobado en Emergencias



### Espacios Estándares para Dormir Aprobados



## Recomendaciones Claves para el Sueño Infantil a Seguir en Casos de Emergencia

**Posición para dormir:** Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.

**Superficie para dormir:** Use una superficie firme y plana que no se hunda cuando su bebé se acueste sobre ella.

**Evite los objetos blandos:** Mantenga las almohadas, las mantas y los animales de peluche fuera del espacio para dormir del bebé.

**Evite los dispositivos para sentarse:** Los columpios, los asientos de seguridad y otros asientos inclinados no deben usarse para dormir a los bebés.

**Evite dormir con el bebé:** Dormir con el bebé en una superficie compartida es especialmente peligroso:

- en un sofá o en una silla,
- la persona que duerme con el bebé ha bebido alcohol o ha tomado drogas/medicamentos que le causan somnolencia,
- el bebé es menor de 4 meses,
- el bebé nació prematuro o de bajo peso al nacer, o
- el bebé ha estado expuesto al humo/vapeo.

## Donar y Distribuir Espacios Seguros para Dormir de los Bebés

**Inspeccione las cunas:** Asegúrese de que las cunas tengan un colchón firme y apretado para que un bebé no pueda quedar atrapado entre el colchón y la cuna; sin piezas faltantes, sueltas, rotas o instaladas incorrectamente; no más del ancho de una lata de refresco entre los listones de la cuna; sin postes de esquina de más de 1/16 de pulgada (1.6 mm) de alto; Sin recortes en el cabecero ni en el pie de cama.

**No inclinadas:** Estas no son seguras para los bebés dormir porque pueden causar asfixia.

**Sin camas de lados blandos:** Esto incluye nidos de bebé con lados blandos, durmientes en la cama y hamacas para bebés.

